

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo
Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 28.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenney (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150	Sałatka pomidor z ogórkiem w jogurcie (7)	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik G (1,7,9) Gulasz po węgiersku(1) D Placek ziemniaczany (1,3)S Surówka z kiszanej kapusty	300 150 150 100	Zupa krupnik G (1,7,9) Gulasz po węgiersku D Kasza jęczmienna (1)G Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik G (1,7,9) Gulasz po węgiersku D Kasza jęczmienna (1)G Buraczki gotowane	300 150 150 100
Podwieczorek	Mus warzywny	100	Mus warzywny	100	Mus warzywny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (4)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (4)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (4)	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 69g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 28g		KCAL: 2780 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 40g Sól 3,7g Błonnik 38g		KCAL: 2642 BIAŁKO: 143g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 49g Węglowodany 297g w tym cukry 24g Sól 4,5g Błonnik 32g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenney (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Gulasz po węgiersku Placek ziemniaczany Surówka z kiszanej kapusty	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Gulasz po węgiersku Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Gulasz po węgiersku Placek ziemniaczany Surówka z kiszanej kapusty	300 150 150 100
Podwieczorek	Mus warzywny	100	Mus warzywny	100	Mus warzywny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (4)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (4)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (4)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 69g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 28g		KCAL: 2780 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 40g Sól 3,7g Błonnik 38g		KCAL: 2814 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 69g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 28g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

WTOREK 29.07.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Warzywa z hummusem	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa botwinka G (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,7)	300 350	Zupa botwinka (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,7)	300 350	Zupa botwinka (1,7,9) Makaron pełnoziarnisty penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,7)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna G (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2681 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g		KCAL: 2617 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 40g Węglowodany 344g w tym cukry 17g Sól 2,9g Błonnik 40g		Kcal : 2701 BIAŁKO: 153g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 47g Węglowodany 279g w tym cukry 6g Sól 3,8g Błonnik 39g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa botwinka G (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,7)	300 350	Zupa botwinka (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,7)	300 350	Zupa botwinka (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,7)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2681 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g		KCAL: 2617 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 40g Węglowodany 344g w tym cukry 17g Sól 2,9g Błonnik 40g		KCAL: 2681 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tulin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

ŚRODA 30.07.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Drożdżówka z owocem	70	Drożdżówka z owocem	70	Sok pomidorowy Baton zbożowy b/c	330 200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet schabowy S (1,3,7) Ziemniaki G Marchewka z groszkiem G (7)	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,7,9) Schab gotowany (1) Ziemniaki Marchewka got. (7)	300 150 200 100	Zupa pieczarkowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet schabowy S (1,3,7) Ziemniaki G Surówka z marchwii G (7)	300 150 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt naturalny z płatkami (1,7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,ogórek zielony	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 15	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka gotowana(6) Ser żółty (7) Papryka, ogórek zielony	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2316 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ;95g, w tym NKT 30g Węglowodany 271g w tym cukry 26g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2274 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ;106g, w tym NKT 43g Węglowodany 248g w tym cukry 11g Sól 3,2g,Błonnik29g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Drożdżówka z owocem	70	Drożdżówka z owocem	70	Drożdżówka z owocem	70
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet schabowy S (1,3,7) Ziemniaki G Marchewka z groszkiem G (7)	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,7,9) Schab gotowany (1) Ziemniaki Marchewka got. (7)	300 150 200 100	Zupa pieczarkowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet schabowy S (1,3,7) Ziemniaki G Marchewka z groszkiem G (7)	300 150 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,ogórek zielony	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 15	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,ogórek zielony	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2316 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ;95g, w tym NKT 30g Węglowodany 271g w tym cukry 26g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 29g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczak

CZWARTEK 31.07.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 100
II Śniadanie	Kefir (7)	200	Kefir	200	Kefir	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem pomidorowy G(1,7,9) Kurczak w sosie śmietanowym G(1,7) Ryż G Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100	Zupa krem pomidorowy Kurczak w sosie śmietanowym (1,7) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa krem pomidorowy Kurczak w sosie śmietanowym Ryż brązowy Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100
Podwieczorek	Jabłko	130	Jabłko	130	Sałatka cezar	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Galantyna drobiowa (6) Ser żółty (7) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Galantyna drobiowa (6) Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Ser żółty (7) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2626 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g		KCAL: 2329 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:82g, w tym NKT 50g Węglowodany 277g w tym cukry 24g Sól 3,8g Błonnik 30g		Kcal : 2690 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 51g Węglowodany 324g w tym cukry 19g Sól 3,3g Błonnik 43g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 100
II Śniadanie	Kefir	200	Kefir	200	Kefir	200
Obiad	Zupa krem pomidorowy G(1,7,9) Kurczak w sosie śmietanowym G(1,7) Ryż G Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100	Zupa krem pomidorowy Kurczak w sosie śmietanowym (1,7) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa krem pomidorowy Kurczak w sosie śmietanowym Ryż brązowy Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100
Podwieczorek	Jabłko	130	Jabłko	130	Jabłko	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Galantyna drobiowa (6) Ser żółty (7) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Galantyna drobiowa (6) Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Galantyna drobiowa (6) Ser żółty (7) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2626 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g		KCAL: 2329 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:82g, w tym NKT 50g Węglowodany 277g w tym cukry 24g Sól 3,8g Błonnik 30g		KCAL: 2626 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4.Ryby i produkty pochodne
5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10.Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. łubin
14. Mięczaki
- Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażeni

PIĄTEK 01.08.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser żółty Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100
II Śniadanie	Budyń śmietankowy G (1,7)	150	Budyń śmietankowy	150	Serek wiejski (7) Sałatka grecka z fetą (7)	150 100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa biały barszcz G (1,7,9) Ryba pieczona P (4) Ziemniaki gotowane G Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa biały barszcz Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa biały barszcz Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
Podwieczorek	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300	Sok warzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna G (3,7) Ser żółty Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kielki	250 100 15 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 43g Węglowodany 325g w tym cukry 39g Sól 3,1 g błonnik 41g		KCAL: 2825 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ;99g, w tym NKT 48g Węglowodany 358g w tym cukry 39g Sól 2,7 g błonnik 41g		KCAL: 2978 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ;108g, w tym NKT 43g Węglowodany 341g w tym cukry 10g Sól 3g błonnik 45g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Budyń śmietankowy	150	Budyń śmietankowy	150	Budyń śmietankowy	300
Obiad	Zupa biały barszcz Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa biały barszcz Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa biały barszcz Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
Podwieczorek	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna G (3,7) Ser żółty Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kielki	250 100 15 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna G (3,7) Ser żółty Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 43g Węglowodany 325g w tym cukry 39g Sól 3,1 g błonnik 41g		KCAL: 2825 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ;99g, w tym NKT 48g Węglowodany 358g w tym cukry 39g Sól 2,7 g błonnik 41g		KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 43g Węglowodany 325g w tym cukry 39g Sól 3,1 g błonnik 41g	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

SOBOTA 02.08.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty (1)	40	Baton pełnoziarnisty	40	Kabanosy	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami G (1,7,9) Pierogi z serem G (1,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt naturalny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2182 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 311g w tym cukry 18g Sól 1,9g błonnik 40g		KCAL: 2272 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 317g w tym cukry 17g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2193 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 42g Węglowodany 272g w tym cukry 17g Sól 3g błonnik 41g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wętrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami G (1,7,9) Pierogi z serem G (1,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami G (1,7,9) Pierogi z serem G (1,7)	300 350
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2182 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 311g w tym cukry 18g Sól 1,9g błonnik 40g		KCAL: 2272 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 317g w tym cukry 17g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2182 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 311g w tym cukry 18g Sól 1,9g błonnik 40g	

. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorzczyca i produkty pochod.
 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

NIEDZIELA 03.08.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus warzywny	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem G(1,7,9) Pieczeń z karkówki D Ziemniaki G Kapusta młoda gotowana	300 120 100 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Schab gotowany G Ziemniaki G Mix sałat z jogurtem	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki (6,9) Ziemniaki Kapusta młoda gotowana	300 120 100 100
Podwieczorek	Serek homogenizowany (7)	100	Serek homogenizowany	100	Serek homogenizowany naturalny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cesar z grzankami (1)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cesar z grzankami	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2612 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 35g		KCAL: 3171 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 39g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4g Błonnik 40g		Kcal : 3448 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ;137g, w tym NKT 46g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 36g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Kapusta biała gotowana	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Mix sałat z jogurtem	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki (6,9) Ziemniaki Kapusta biała gotowana	300 120 100 100
Podwieczorek	Serek homogenizowany (7)	100	Serek homogenizowany	100	Serek homogenizowany (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cesar z grzankami (1)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cesar z grzankami	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cesar z grzankami (1)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2612 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 35g		KCAL: 3171 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 39g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4g Błonnik 40g		KCAL: 2612 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 35g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. tubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 04.08.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mufinka	60	Mufinka	60	Kefir Chleb chrupki	300 30
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) G De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki G Surówka z marchewki z brzoskwinia	300 120 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Surówka z marchewki z brzoskwinia	300 120 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) G De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki G Surówka z marchewki z brzoskwinia	300 120 200 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Sałata z jajkiem i rzodkiewką (3,7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Pasta rybna G (4,7) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna (4,7) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2647 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2707 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ;94g, w tym NKT 45g Węglowodany 340g w tym cukry 32g Sól 2,7g Błonnik 36g		Kcal : 3080 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ;144g, w tym NKT 53g Węglowodany 311g w tym cukry 21g Sól 2,8g Błonnik 40g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mufinka (1)	60	Mufinka	60	Mufinka	60
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) G De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki G Surówka z marchewki z brzoskwinia	300 120 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Surówka z marchewki z brzoskwinia	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) G De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki G Surówka z marchewki z brzoskwinia	300 120 200 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Nektarynka	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Pasta rybna G (4,7) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Pasta rybna G (4,7) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2647 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2707 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ;94g, w tym NKT 45g Węglowodany 340g w tym cukry 32g Sól 2,7g Błonnik 36g		KCAL: 2647 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 38g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:
1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

WTOREK 05.08.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami (1,7)	70	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym G (1,3,7) Kasza gryczana G Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie śmietanowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza gryczana Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy	100	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Serek homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3064 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 57g Węglowodany 369g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 41g		KCAL: 2783 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 37g Węglowodany 365g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 44g		Kcal : 2699 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ: 100g, w tym NKT 57g Węglowodany 346g w tym cukry 9g Sól 4,3g błonnik 44g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70
Obiad	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym G (1,3,7) Kasza gryczana G Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie śmietanowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza gryczana Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Serek homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3064 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 57g Węglowodany 369g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 41g		KCAL: 2783 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 37g Węglowodany 365g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 44g		KCAL: 3064 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 57g Węglowodany 369g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 41g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:
1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

ŚRODA 06.08.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 70 100
II Śniadanie	Jabłko	130	Jabłko	130	Serek wiejski (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw G (1,7,9) Kotlet pożarski S (1,3,7,9) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw G (1,7,9) Kotlet pożarski S (1,3,7,9) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski	150	Kabanosy	90
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami (4)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2578 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2912 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 46g Węglowodany 440g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 44g		Kcal : 3034 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g Węglowodany 352g w tym cukry 5g Sól 5g Błonnik 40g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Jabłko	130	Jabłko	130	Jabłko	130
Obiad	Zupa krem z białych warzyw G (1,7,9) Kotlet pożarski S (1,3,7,9) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw G (1,7,9) Kotlet pożarski S (1,3,7,9) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2912 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 46g Węglowodany 440g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 44g		KCAL: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 47g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
- 4.Ryby i produkty pochodne
- 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
- 10.Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!