

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PIĄTEK 26.09.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
		250		250		250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	100	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	100	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,7)	50	Chleb pszenny (1,7)	50	Chleb razowy (1,7)	50
		30		30		30
		50		50		50
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Jajko got (3,7)		Jajko na miękko (3,7)		Jajko got (3,7)	
	Ser żółty (7)		Ser żółty topiony (7)		Ser żółty (7)	
	Pomidor		Pomidor		Pomidor	
	Mix sałat		Mix sałat		Mix sałat	
II Śniadanie	Banan	230	Banan	230	Jogurt naturalny (7)	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński G (1,7,9)	300	Zupa barszcz czysty (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony S (1,4,7,9)		Ryba filet na parze (1,4,7,9)		Ryba filet smażony (1,4,7,9)	
	Ziemniaki got.		Ziemniaki got.	150	Ziemniaki got.	150
	Surówka z kapusty kiszonej	150	Surówka z marchewki	200	Surówka z kapusty kiszonej	200
		200		100		100
		100				
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb razowy	15
		15		100		100
	Chleb razowy	100	Masło(7)	60	Masło(7)	60
		60				
	Masło(7)		Salatka jarzynowa (3,7,9)		Salatka jarzynowa (3,7,9)	
	Salatka jarzynowa (3,7,9)		Szynka drobiowa (1,4,7)		Ser żółty (1,4,7)	
	Ser żółty (7)					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2544 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ: 79g, w tym NKT 33g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2493 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ: 86g, w tym NKT 35g Węglowodany 342g w tym cukry 22g Sól 2,4g Błonnik 49g	
	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 płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
		250		250		250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	100	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	100	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,7)	50	Chleb pszenny (1,7)	50	Chleb zwykły (1,7)	50
		30		30		30
	Masło(7)	50	Masło(7)	50	Masło(7)	50
		15		15		15
	Jajko got (3,7)		Jajko na miękko (3,7)		Jajko got (3,7)	

	Ser żółty (7)		Ser żółty topiony (7)		Ser żółty (7)	
	Pomidor		Pomidor		Pomidor	
	Mix салат		Mix салат		Mix салат	
II Śniadanie	Banan	230	Banan	230	Banan	130
Obiad	Zupa barszcz ukraiński G (1,7,9)	300	Zupa barszcz czysty (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony S (1,4,7,9)	150	Ryba filet na parze (1,4,7,9)	150	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	
	Ziemniaki got.		Ziemniaki got.		Ziemniaki got.	150
	Surówka z kapusty kiszonej	200	Surówka z marchewki	200	Surówka z kapusty kiszonej	200
		100		100		100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb zwykły (1,7)	35
		15		100		15
	Chleb razowy	100	Masło(7)	60	Chleb razowy	100
		60				60
	Masło(7)		Salatka jarzynowa (3,7,9)		Masło(7)	
	Salatka jarzynowa (3,7,9)		Szynka drobiowa (1,4,7)		Salatka jarzynowa (3,7,9)	
	Ser żółty (7)				Ser żółty (7)	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2544 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 33g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4,6g Błonnik 47g		KCAL: 2601 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 4,6g Błonnik 47g	

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

SOBOTA 27.09.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250
		250		250		250
		100	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	100		100
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	15		15	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	15
		60	Chleb pszenny (1,7)	60		60
	Chleb zwykły (1,7)	30		30	Chleb razowy (1,7)	30
		100	Masło(7)	100		100
	Masło(7)				Masło(7)	
	Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)	
	Ser topiony (7)		Serek kanapkowy (7)		Serek kanapkowy (7)	
	Salatka warzywna		Salatka warzywna		Salatka warzywna	
	(sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)		(sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)		(sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9)	300	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9)	300	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9)	300
	Gulasz drobiowy z warzywami		Gulasz drobiowy z warzywami		Gulasz drobiowy z warzywami	
			Kasza gryczana		Kasza gryczana	

	Kasza gryczana G Buraczki	150 100 100	Buraczki	150 100 100	Buraczki	150 100 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Salatka grecka (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix салат z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix салат z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix салат z papryką	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g		KCAL: 2844 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 50g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 52 g		Kcal : 2749 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 50g Węglowodany 335g w tym cukry 20g Sól 5,1g Błonnik 51g	
	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 owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Nektarynka	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7)	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7)	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7)	250 100 35 15 60 30 50

	Szynka drobiowa (7)		Mix sałat z papryką		Szynka drobiowa (7)	
	Mix sałat z papryką				Mix sałat z papryką	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g		KCAL: 2844 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 50g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 52 g		KCAL: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g	

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

NIEDZIELA 28.09.2025

	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)	250	Kluski lane na mleku (1,7)	250	Kluski lane na mleku (1,7)	250
		250		250		250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,6,11)	50	Chleb pszenny (1,6,11)	50	Chleb razowy (1,6,11)	50
		100		100		100
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)	
	Jajecznica (3,7)		Jajecznica (3,7)		Jajecznica (3,7)	
	Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek		Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek		Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	
II Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9)	300	Rosół z makaronem (1,7,9)	300	Rosół z makaronem (1,7,9)	300
	Udko pieczone P (1,3,7)		Udko duszone (1,3,7)		Udko pieczone(1,3,7)	
	Ziemniaki G	120	Ziemniaki	120	Ziemniaki	120
	Brokuł z masłem i bułką got		Brokuł z masłem i bułką got.		Brokuł z masłem i bułką	
		200		200		200
		100		100		100
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb razowy	15
		15		60		60
	Chleb razowy	60	Masło(7)	30	Masło(7)	30
		30		50		50
	Masło(7)	50	Pasta twarogowa z koperkiem		Szynka drobiowa (6)	
	Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6,9)		Ser żółty (7)	
	Ser żółty (7)		Mix sałat z kielkami		Mix sałat z kielkami	
	Mix sałat z kielkami					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ;131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3050 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ;121g, w tym NKT 60g Węglowodany 340 g w tym cukry 32g Sól 4 g Błonnik 30g		Kcal : 2976 BIAŁKO: 154g TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 54g Węglowodany 344g w tym cukry 23g Sól 4,1g Błonnik 38g	
	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	Kluski lane na mleku (1,7)	250	Kluski lane na mleku (1,7)	250	Kluski lane na mleku (1,7)	250
		250		250		250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,6,11)	50	Chleb pszenny (1,6,11)	50	Chleb zwykły (1,6,11)	50
		100		100		100
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)	
	Jajecznica(3,7)		Jajecznica (3,7)		Jajecznica (3,7)	
	Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek		Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek		Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	
II Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9)	300	Rosół z makaronem (1,7,9)	300	Rosół z makaronem (1,7,9)	300
	Udko pieczone P (1,3,7)		Udko duszone (1,3,7)		Udko pieczone(1,3,7)	
	Ziemniaki G	120	Ziemniaki	120	Ziemniaki	120
	Brokuł z masłem i bułką got	200	Brokuł z masłem i bułką got.	200	Brokuł z masłem i bułką	200
		100		100		100
Podwieczorek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb zwykły (1,7)	35
		15		60		15
	Chleb razowy	60	Masło(7)	30	Chleb razowy	60
		30		50		30
	Masło(7)	50	Pasta twarogowa z koperkiem		Masło(7)	50
	Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6,9)		Szynka drobiowa (6)	
	Ser żółty (7)		Mix sałat z kielkami		Ser żółty (7)	
	Mix sałat z kielkami				Mix sałat z kielkami	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ;131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3050 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ;121g, w tym NKT 60g Węglowodany 340 g w tym cukry 32g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 3113 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ;131g, w tym NKT 64g Węglowodany 347 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g	

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

PONIEDZIAŁEK 29.09.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250
		250		250		250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,)	60	Chleb pszenny (1,)	60	Chleb razowy (1,6,11)	60
		30		30		30
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Rolada z kurczaka(6)		Rolada z kurczaka(6)		Rolada z kurczaka (6)	

	Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,		Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,		Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem (1,4,7,)	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa białą barszcz G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,3,7,) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa białą barszcz (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa białą barszcz G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,3,7,) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Banan	230
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ;108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g		KCAL: 2756 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ;98g, w tym NKT 41g Węglowodany 370g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g		KCAL: 2869 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 51g Węglowodany 350g w tym cukry 17g Sól 4,6g Błonnik 48g	
	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 (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa białą barszcz G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,3,7,) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa białą barszcz (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa białą barszcz G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulą G (1,3,7,) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Banan	230
Kolacja	herbata	250 100 35 15	herbata	250 100 15 60	herbata	250 100 35 15

	Chleb zwykły (1,7)	60	Chleb pszenny	60	Chleb zwykły (1,7)	60
	Chleb razowy	60	Masło(7)	50	Chleb razowy	60
	Masło(7)	60	Serek smakowy(7)		Masło(7)	60
	Ser żółty (7)		Szynka drobiowa (6)		Ser żółty (7)	
	Szynka drobiowa (6)		Mix sałata z kielkami		Szynka drobiowa (6)	
	Ogórek kiszony				Ogórek kiszony	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g		KCAL: 2756 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 41g Węglowodany 370g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5g Błonnik 40g	

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 30.09.2025						
	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)	250	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	250	Płatki kukurydziane na mleku (1,7)	250
		250		250		250
	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,7)	60	Chleb pszenny (1,7)	60	Chleb razowy (1,7)	60
		30		30		30
	Masło(7)	30	Masło(7)	30	Masło(7)	30
		100		100		100
	Twaróg na słono(7)		Twaróg na słono(7)		Twaróg na słono(7)	
	Dżem niskosłodzony		Dżem niskosłodzony		Dżem niskosłodzony	
	Salatka warzywna		Salatka warzywna		Salatka warzywna	
	(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)		(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)		(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa ,kielki, natka)	
II Śniadanie	Jabłko	130	Jabłko	130	Sok pomidorowy	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką G(1,3,7,9)	300	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9)	300	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9)	300
	Spaghetti z sosem bolońskim i groszkiem (1,7,) S, D	350	Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,.)	350	Spaghetti z sosem bolońskim i groszkiem (1,7,)	350
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb razowy	15
		15		60		60
	Chleb razowy	60	Masło(7)	50	Masło(7)	50
		50		50		50
	Masło(7)		Pasta z warzyw (1,7)		Paprykarz (1,4)	
	Paprykarz (1,4)		Serek kanapkowy (7)		Serek topiony (7)	

	Serek topiony (7)		Mix sałat z papryką		Mix sałat z papryką	
	Mix sałat z papryką					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 33g Węglowodany 332g w tym cukry 30g Sól 4,1 g błonnik 48g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 30g Węglowodany 324g w tym cukry 33g Sól 4,2 g błonnik 46g		KCAL: 2901 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 31g Węglowodany 303g w tym cukry 29g Sól 3,6g błonnik 45g	
	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) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa ,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	Jabłko	130	Jabłko	130	Jabłko	130
Obiad	Zupa koperkowa z zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim i groszkiem (1,7,) S, D	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim i groszkiem (1,7,)	300 350
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 33g Węglowodany 332g w tym cukry 30g Sól 4,1 g błonnik 48g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 30g Węglowodany 324g w tym cukry 33g Sól 4,2 g błonnik 46g		KCAL: 2930 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 33g Węglowodany 332g w tym cukry 30g Sól 4,1 g błonnik 48g	

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 01.10.2025			
	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa

	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,)	60	Chleb pszenny (1,)	60	Chleb razowy (1,6,11)	60
		30		30		30
		100		100		100
	Masło(7)		Masło(7)		Masło(7)	
	Pasta jajeczna (3,7)		Pasta jajeczna (3,7,)		Pasta jajeczna (3,7)	
	Ser żółty (7)		Ser żółty (7)		Ser żółty (7)	
	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,		Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,		Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	
II Śniadanie	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie porowym(1,7)	300	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie śmietanowym	300	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie porowym(1,7)	300
	Ziemniaki gotowane	120	Ziemniaki gotowane	120	Ziemniaki gotowane	120
	Surówka z kapusty kiszzonej	200	Surówka z marchewki	200	Surówka z kapusty kiszzonej	200
		100		100		100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb razowy	15
		15		60		100
	Chleb razowy	60	Masło(7)	30	Masło(7)	60
		60				
	Masło(7)		Galart drobiowy		Galart drobiowy	
	Galart drobiowy		Ogórek kiszony		Ogórek kiszony	
	Ogórek kiszony					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35		KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 45		Kcal : 3252 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 41	
	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 (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250
		250		250		250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,)	60	Chleb pszenny (1,)	60	Chleb zwykły (1,)	60
		30		30		30
		100		100		100
	Masło(7)		Masło(7)		Masło(7)	
	Pasta jajeczna (3,7)		Pasta jajeczna (3,7,)		Pasta jajeczna (3,7)	
	Ser żółty (7)		Ser żółty (7)		Ser żółty (7)	
	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,		Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,		Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	
II Śniadanie	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150	Serek homogenizowany	150
Obiad	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie porowym(1,7)	300	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie śmietanowym	300	Zupa szczawiowa z ziem. Filet w sosie porowym(1,7)	300
	Ziemniaki gotowane		Ziemniaki gotowane	120	Ziemniaki gotowane	120
	Surówka z kapusty kiszzonej		Surówka z marchewki		Surówka z kapusty kiszzonej	

		120		200		200
		200		100		100
		100				
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100		100		100
		35	Chleb pszenny	15	Chleb razowy	15
		15		60		100
	Chleb razowy	60	Masło(7)	30	Masło(7)	60
		60				
	Masło(7)		Galart drobiowy		Galart drobiowy	
	Galart drobiowy		Ogórek kiszony		Ogórek kiszony	
	Ogórek kiszony					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35		KCAL: 3030 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 49g Węglowodany 358g w tym cukry 23g Sól 10g,Błonnik 45		KCAL: 3107 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35	

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

CZWARTEK 02.10.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250
		250		250		250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,)	60	Chleb pszenny (1,)	60	Chleb razowy (1,6,11)	60
		30		30		30
		100		100		100
	Masło(7)		Masło(7)		Masło(7)	
	Pieczeń ze śliwką (6)		Rolada z kurczaka(6)		Pieczeń ze śliwką (6)	
	Ser żółty (7)		Ser biały (7)		Ser żółty (7)	
	Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,		Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,		Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	
II Śniadanie	Galaretka z owocem	120	Galaretka z owocem	120	Galaretka z owocem	120
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
	Schab w sosie własnym G		Schab w sosie własnym		Schab w sosie własnym	
	Ziemniaki (1,3,)		Ziemniaki (1,3,)		Ziemniaki (1,3,)	
	Marchew z groszkiem D	150	Marchew got.		Marchew z groszkiem	150
		200		200		200
		100		100		100
Podwieczorek	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130

Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb zwykły (1,7)	35
		15		30		15
	Chleb razowy	60	Masło(7)	100	Chleb razowy	60
		100				100
	Masło(7)		Szynka drobiowa (6)		Masło(7)	
	Paprykarz (4)		Salatka cesar z kurczakiem(1,7)		Paprykarz (4)	
	Salatka cesar z kurczakiem(1,7)				Salatka cesar z kurczakiem(1,7)	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3777 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 g Błonnik 55g		KCAL: 3619 BIAŁKO: 190g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 502g w tym cukry 28g Sól 4g Błonnik 55g		KCAL: 3530 BIAŁKO: 187g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 524g w tym cukry 27g Sól 4,2g Błonnik 57g	
	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 owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250
		250		250		250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100	kawa zbożowa /herbata (1,7)	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,)	60	Chleb pszenny (1,)	60	Chleb razowy (1,6,11)	60
		30		30		30
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Pieczeń ze śliwką (6)		Rolada z kurczaka(6)		Pieczeń ze śliwką (6)	
	Ser żółty (7)		Ser biały (7)		Ser żółty (7)	
	Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,		Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,		Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	
II Śniadanie	Galaretka z owocem	200	Galaretka z owocem	200	Galaretka z owocem	200
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
	Schab w sosie własnym G		Schab w sosie własnym	150	Schab w sosie własnym	
	Ziemniaki (1,3,)		Ziemniaki (1,3,)		Ziemniaki (1,3,)	
	Marchew z groszkiem D	150	Marchew got.	200	Marchew z groszkiem	150
		200		100		200
		100				100
Podwieczorek	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb zwykły (1,7)	35
		15		30		15
	Chleb razowy	60	Masło(7)	100	Chleb razowy	60
		100				100
	Masło(7)		Szynka drobiowa (6)		Masło(7)	
	Paprykarz (4)		Salatka cesar z kurczakiem(1,7)		Paprykarz (4)	
	Salatka cesar z kurczakiem(1,7)				Salatka cesar z kurczakiem(1,7)	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3777 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 g Błonnik 55g		KCAL: 3619 BIAŁKO: 190g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 51g Węglowodany 502g w tym cukry 28g Sól 4g Błonnik 55g		KCAL: 3777 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 52g Węglowodany 516g w tym cukry 28g Sól 4,2 g Błonnik 55g	

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

PIĄTEK 03.10. 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)	250 250	Kluski lane na mleku (1,7)	250 250	Kluski lane na mleku (1,7)	250 250
	Kawa zbożowa/herbata	100 15	Kawa zbożowa/herbata	100 15	Kawa zbożowa/herbata	100 15
	Chleb zwykły (1,7)	60 30	Chleb pszenny (1,7)	60 30	Chleb razowy (1,7)	60 30
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Szynka z kurczaka (6)		Szynka z kurczaka (6)		Szynka z kurczaka (6)	
	Dżem		Dżem		Dżem	
	Salatka warzywna		Salatka warzywna		Salatka warzywna	
	(Salata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)		(Salata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)		(Salata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus warzywny	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa G (1,7,9)	300	Zupa jarzynowa (1,7,9)	300	Zupa jarzynowa (1,7,9)	300
	Gzik z cebulką (7)		Gzik (7)		Gzik z cebulką(7)	
	Ziemniaki G	150	Ziemniaki	150	Ziemniaki	150
	Mix sałat z oliwą		Mix sałat z oliwą		Mix sałat z oliwą	
		200		200		200
		100		100		100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Mix sałat z vinegret i pestkami dyni	150
Kolacja	herbata	250 100	herbata	250 100	herbata	250 100
	Chleb zwykły (1,7)	35 15	Chleb pszenny	15 60	Chleb razowy	15 60
	Chleb razowy	60 50	Masło(7)	50 50	Masło(7)	50 50
	Masło(7)	50	Pasta rybna (4,7)		Pasta rybna (4,7)	
	Pasta rybna (4,7)		Jajko na miekko (7)		Jajko gotowane (7)	
	Jajko gotowane (7)		Salata mix, papryka , kielki		Salata mix, papryka , kielki	
	Salata mix, papryka , kielki					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g		KCAL: 2581 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g		Kcal : 2602 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 53g Węglowodany 322g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 38g	
	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	Kluski lane na mleku (1,7)	250 250	Kluski lane na mleku (1,7)	250 250	Kluski lane na mleku (1,7)	250 250
	Kawa zbożowa/herbata	100 15	Kawa zbożowa/herbata	100 15	Kawa zbożowa/herbata	100 15
	Chleb zwykły (1,7)	60 30	Chleb pszenny (1,7)	60 30	Chleb zwykły (1,7)	60 30
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Szynka z kurczaka (6)		Szynka z kurczaka (6)		Szynka z kurczaka (6)	

	Dżem		Dżem		Dżem	
	Salatka warzywna		Salatka warzywna		Salatka warzywna	
	(Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)		(Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)		(Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
Obiad	Zupa jarzynowa G (1,7,9)	300	Zupa jarzynowa (1,7,9)	300	Zupa jarzynowa (1,7,9)	300
	Gzik z cebulką (7)		Gzik (7)		Gzik z cebulką(7)	
	Ziemniaki G	150	Ziemniaki	150	Ziemniaki	150
	Mix sałat z oliwą	200	Mix sałat z oliwą	200	Mix sałat z oliwą	200
		100		100		100
Podwieczorek	Banan	230	Banan	230	Banan	130
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb zwykły (1,7)	35
		15		60		15
	Chleb razowy	60	Masło(7)	50	Chleb razowy	60
		50		50		50
	Masło(7)	50	Pasta rybna (4,7)		Masło(7)	
	Pasta rybna (4,7)		Jajko na miekko (7)		Pasta rybna (4,7)	
	Jajko gotowane (7)		Salata mix, papryka , kielki		Jajko gotowane (7)	
	Salata mix, papryka , kielki				Salata mix, papryka , kielki	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g		KCAL: 2581 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g		KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g	

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

SOBOTA 04.10.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7)	250	Płatki owsiane na mleku (1,7)	250	Płatki owsiane na mleku (1,7)	250
		250		250		250
	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,7)	60	Chleb pszenny (1,7)	60	Chleb razowy (1,7)	60
		30		30		30
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Pasta z pieczonych warzyw (7)		Pasta z pieczonych warzyw (7)		Pasta z pieczonych warzyw (7)	
	Szynka z kurczaka (6)		Szynka z kurczaka (6)		Szynka z kurczaka (6)	
	Salatka warzywna		Salatka warzywna		Salatka warzywna	
	(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)		(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)		(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	
II Śniadanie	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt naturalny (7)	100

	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) G	300	Zupa ogórkowa (1,7,9) G	300	Zupa ogórkowa (1,7,9) G	300
	Pulpet w sosie pomidorowym G (1,3,7)	100	Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7)	100	Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7)	100
	Ziemniaki G		Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Brokuł gotowany z masłem i bułką	200	Brokuł gotowany z masłem i bułką	100	Brokuł gotowany z masłem i bułką	100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb razowy	15
		15		60		60
	Chleb razowy	60	Masło(7)	30	Masło(7)	30
		30		50		50
	Masło(7)	50	Szynka z kurczaka (6,9)		Szynka z kurczaka (6,9)	
	Szynka z kurczaka (6,9)		Ser biały (7)		Ser żółty(7)	
	Ser żółty(7)		Mix sałat, papryka		Mix sałat, papryka	
	Mix sałat, papryka					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2822 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 47g Węglowodany 389g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g		Kcal : 2759 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 40g Węglowodany 372g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g		KCAL: 2854 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 112g, w tym NKT 35g Węglowodany 385g w tym cukry 15g Sól 4,1g błonnik 45g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7)	250	Płatki owsiane na mleku (1,7)	250	Płatki owsiane na mleku (1,7)	250
		250		250		250
	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,7)	60	Chleb pszenny (1,7)	60	Chleb zwykły (1,7)	60
		30		30		30
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Pasta z pieczonych warzyw (7)		Pasta z pieczonych warzyw (7)		Pasta z pieczonych warzyw (7)	
	Szynka z kurczaka (6)		Szynka z kurczaka (6)		Szynka z kurczaka (6)	
	Salatka warzywna		Salatka warzywna		Salatka warzywna	
	(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)		(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)		(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	
II Śniadanie	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) G	300	Zupa ogórkowa (1,7,9) G	300	Zupa ogórkowa (1,7,9) G	300
	Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7)	100	Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7)	100	Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7)	100
	Ziemniaki		Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Brokuł gotowany z masłem i bułką	100	Brokuł gotowany z masłem i bułką	100	Brokuł gotowany z masłem i bułką	100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100	Salatka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		100		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny	15	Chleb zwykły (1,7)	35
		15		60		15
	Chleb razowy	60	Masło(7)	30	Chleb razowy	60
		30		50		30
		50				50

	Masło(7)		Szynka z kurczaka (6,9)		Masło(7)	
	Szynka z kurczaka (6,9)		Ser biały (7)		Szynka z kurczaka (6,9)	
	Ser żółty(7)		Mix sałat, papryka		Ser żółty(7)	
	Mix sałat, papryka				Mix sałat, papryka	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2822 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 47g Węglowodany 389g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g		Kcal : 2759 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 40g Węglowodany 372g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g		Kcal : 2822 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 47g Węglowodany 389g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g	

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

NIEDZIELA 05.10.2025						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	250	Zupa mleczna z ryżem	250	Zupa mleczna z ryżem	250
		250		250		250
	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,7)	30	Chleb pszenny (1,7)	30	Chleb razowy (1,7)	30
		50		50		50
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)	
	Ser żółty (7)		Ser biały (7)		Ser żółty (7)	
	Salatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)		Salatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)		Salatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	
II Śniadanie	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Pomidorki koktajlowe	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9)	300	Rosół z makaronem(1,7,9)	300	Rosół z makaronem(1,7,9)	300
	Potrawka z kurczaka (1,7) G		Potrawka z kurczaka (1,7) G		Potrawka z kurczaka (1,7) G	
	Ryż G	150	Ryż	150	Ryż	150
	Marchewka z groszkiem(7)		Marchewka mini (7)		Marchewka z groszkiem(7)	
		150		150		150
		100		100		100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt naturalny (7)	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		90		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny(1,7)	15	Chleb razowy	15
		15		30		30
	Chleb razowy	30	Masło(7)	60	Masło(7)	60
		60		50		50
	Masło(7)		Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)	
	Szynka drobiowa (6)		Galantyna drobiowa (7,9)		Galantyna drobiowa (7,9)	
	Galantyna drobiowa (7,9)		Mix sałat i kielki		Mix sałat i kielki	
	Mix sałat i kielki					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2765 BIAŁKO: 112g		KCAL: 2502 BIAŁKO: 110g		Kcal : 2666 BIAŁKO: 106g	

	TŁUSZCZ;90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 16g Sól 3,5g Błonnik 48g		TŁUSZCZ;80g, w tym NKT 40g Węglowodany 366 g w tym cukry 16g Sól 3,5g Błonnik 49g		TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 54g Węglowodany 386g w tym cukry 18g Sól 3,5g Błonnik 54g	
	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	250	Zupa mleczna z ryżem	250	Zupa mleczna z ryżem	250
		250		250		250
	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100	Kawa zbożowa/herbata	100
		15		15		15
	Chleb zwykły (1,7)	30	Chleb pszenny (1,7)	30	Chleb zwykły (1,7)	30
		50		50		50
	Masło(7)	100	Masło(7)	100	Masło(7)	100
	Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)	
	Ser żółty (7)		Ser biały (7)		Ser żółty (7)	
	Salatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)		Salatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)		Salatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	
II Śniadanie	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Nektarynka	130
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9)	300	Rosół z makaronem(1,7,9)	300	Rosół z makaronem(1,7,9)	300
	Potrawka z kurczaka(1,7) G		Potrawka z kurczaka (1,7) G		Potrawka z kurczaka(1,7) G	
	Ryż	150	Ryż	150	Ryż	150
	Marchewka z groszkiem(7)		Marchewka mini (7)		Marchewka z groszkiem(7)	
		150		150		150
		100		100		100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
		100		90		100
	Chleb zwykły (1,7)	35	Chleb pszenny(1,7)	15	Chleb zwykły (1,7)	15
		15		30		30
	Chleb razowy	30	Masło(7)	60	Masło(7)	60
		60		50		50
	Masło(7)	50	Szynka drobiowa (6)		Szynka drobiowa (6)	
	Szynka drobiowa (6)		Galantyna drobiowa (7,9)		Galantyna drobiowa (7,9)	
	Galantyna drobiowa (7,9)		Mix sałat i kielki		Mix sałat i kielki	
	Mix sałat i kielki					
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2765 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ;90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 16g Sól 3,5g Błonnik 48g		KCAL: 2502 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;80g, w tym NKT 40g Węglowodany 366 g w tym cukry 16g Sól 3,5g Błonnik 49g		KCAL: 2765 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;90g, w tym NKT 44g Węglowodany 396 g w tym cukry 26g Sól 3,5g Błonnik 48g	

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!!