FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak **JADŁOSPIS**

CZWARTEK I DZIEŃ ŚWIĄT 25.12.2025

	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) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Ciasto sernik (1,3,7)**	**60**	**Ciasto sernik (1,3,7)**	**60**	**Galaretka z owocem**	**200**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Rolada schabowa w sosie D Ziemniaki G (1,3,) Kapusta modra G	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym D Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada schabowa w sosie Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
Podwieczorek	**Mandarynki** **Pierniki (1,7)**	**70** **40**	**Mandarynki** **Pierniki**	**70** **40**	**Mandarynki** **Sucharki**	**70** **40**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Galart rybny(4,7) G Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 4077** **BIAŁKO: 192g** **TŁUSZCZ;137g, w tym NKT 52g** **Węglowodany 516g w tym cukry 28g** **Sól 4,2 g Błonnik 55g**		**KCAL: 3919** **BIAŁKO: 190g** **TŁUSZCZ;136g, w tym NKT 51g** **Węglowodany 502g w tym cukry 28g** **Sól 4g Błonnik 55g**		**KCAL: 3830** **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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Ciasto sernik (1,3,7)**	**60**	**Ciasto sernik (1,3,7)**	**60**	**Ciasto sernik (1,3,7)**	**60**
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada schabowa w sosie Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada schabowa w sosie Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
Podwieczorek	**Mandarynki** **Pierniki**	**70** **40**	**Mandarynki** **Pierniki**	**70** **40**	**Mandarynki** **Pierniki**	**70** **40**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart rybny(4,7) Szynka drobiowa (6) Sałatka cezar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 4077** **BIAŁKO: 192g** **TŁUSZCZ;137g, w tym NKT 52g** **Węglowodany 516g w tym cukry 28g** **Sól 4,2 g Błonnik 55g**		**KCAL: 3919** **BIAŁKO: 190g** **TŁUSZCZ;136g, w tym NKT 51g** **Węglowodany 502g w tym cukry 28g** **Sól 4g Błonnik 55g**		**KCAL: 4077** **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 II DZIEŃ ŚWIĄT 26.12.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, 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) Jajko gotowane (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Serek homogenizowany (7)**	**150**	**Serek homogenizowany**	**150**	**Serek homogenizowany**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa barszcz ukraiński G (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką G(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	**Pomarańcza**	**150**	**Pomarańcza**	**150**	**Pomarańcza**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 100 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 100 30 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 100 30 60
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) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Jajko gotowane (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Jajko got z majonezem (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	**Serek homogenizowany (7)**	**150**	**Serek homogenizowany**	**150**	**Serek homogenizowany**	**150**
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	**Pomarańcza**	**150**	**Pomarańcza**	**150**	**Pomarańcza**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 100 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 100 30 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 100 30 60
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

SOBOTA 27.12.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kiełki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kiełki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kiełki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	**Jabłko**	**150**	**Jabłko**	**150**	**Jabłko** **Sucharki b/c**	**150** **40**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami S,D, (1,7,9)	300 350	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	**Serek homogenizowany waniliowy (7)**	**150**	**Serek homogenizowany waniliowy**	**150**	**Jogurt naturalny (7)**	**100**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Pasztet pieczony (6) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek kiszony ,kiełki	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasztet pieczony (6) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek kiszony ,kiełki	250 100 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2646** **BIAŁKO: 131g** **TŁUSZCZ;88g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 367g w tym cukry 23g** **Sól 4,7g Błonnik 41g**		**KCAL: 2507** **BIAŁKO: 104g** **TŁUSZCZ;74g, w tym NKT 35g** **Węglowodany 375g w tym cukry 29g** **Sól 3,9g Błonnik 48g**		**KCAL: 2858** **BIAŁKO: 140g** **TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 50g** **Węglowodany 370g w tym cukry 18g** **Sól 4,5g 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 płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kiełki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kiełki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kiełki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	**Jabłko**	**150**	**Jabłko**	**150**	**Jabłko**	**150**
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami S,D, (1,7,9)	300 350	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	**Serek homogenizowany waniliowy**	**150**	**Serek homogenizowany waniliowy**	**150**	**Jogurt naturalny (7)**	**100**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasztet pieczony (6) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek kiszony ,kiełki	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasztet pieczony (6) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek kiszony ,kiełki	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2646** **BIAŁKO: 131g** **TŁUSZCZ;88g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 367g w tym cukry 23g** **Sól 4,7g Błonnik 41g**		**KCAL: 2507** **BIAŁKO: 104g** **TŁUSZCZ;74g, w tym NKT 35g** **Węglowodany 375g w tym cukry 29g** **Sól 3,9g Błonnik 48g**		**KCAL: 2646** **BIAŁKO: 131g** **TŁUSZCZ;88g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 367g w tym cukry 23g** **Sól 4,7g 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

NIEDZIELA 28.12.2025

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**	**Sałatka z pomidorem i fetą (7)**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami S (1,3,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej,	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami Ziemniaki Surówka z kapusty białej,	300 120 200 100
Podwieczorek	**Jogurt owocowy (7)**	**100**	**Jogurt owocowy (7)**	**100**	**Słupki warzywne**	**100**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Pasta rybna z zieleniną (3,4,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleniną(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna z zieleniną (3,4,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2820** **BIAŁKO: 129g** **TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 387 g w tym cukry 21g** **Sól 2,7g Błonnik 39g**		**KCAL: 2780** **BIAŁKO: 132g** **TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 50g** **Węglowodany 335 g w tym cukry 20g** **Sól 4 g Błonnik 38g**		**Kcal : 3130** **BIAŁKO: 132g** **TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 51g** **Węglowodany 335g w tym cukry 18g** **Sól 3,9 g 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) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami Ziemniaki Surówka z kapusty białej,	300 120 200 100
Podwieczorek	**Jogurt owocowy (7)**	**100**	**Jogurt owocowy (7)**	**100**	**Jogurt owocowy (7)**	**100**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna z zieleniną (3,4,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleniną(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna z zieleniną (3,4,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2820** **BIAŁKO: 129g** **TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 387 g w tym cukry 21g** **Sól 2,7g Błonnik 39g**		**KCAL: 2780** **BIAŁKO: 132g** **TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 50g** **Węglowodany 335 g w tym cukry 20g** **Sól 4 g Błonnik 38g**		**KCAL: 2820** **BIAŁKO: 129g** **TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 387 g w tym cukry 21g** **Sól 2,7g Błonnik 39g**	

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 29.12.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarcie (6,9) Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galarcie Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarcie Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Serek wiejski (7)** **Jabłko**	**150** **150**	**Serek wiejski (7)** **Jabłko**	**150** **150**	**Jajko z sosem jogurtowymi pomidorem (3,7)** **Mix sałat z kiełkami**	**100** **50**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa krem z zielonego groszku G (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolońskim G,S,(1,7,9)	300 350	Zupa krem z zielonego groszku G (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolońskim(1,7,9)	300 350	Zupa krem z zielonego groszku G (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolońskim(1,7,9)	300 350
Podwieczorek	**Kisiel (1)**	**150**	**Kisiel**	**150**	**Kisiel b/c**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasztet pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasztet pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2329** **BIAŁKO: 89g** **TŁUSZCZ; 86g, w tym NKT 45g** **Węglowodany 305g w tym cukry 32g** **Sól 3,4g błonnik 24g**		**KCAL: 2065** **BIAŁKO: 79g** **TŁUSZCZ; 77g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 278g w tym cukry 31g** **Sól 3g błonnik 21g**		**Kcal : 2310** **BIAŁKO: 99g** **TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 42g** **Węglowodany 264g w tym cukry 20g** **Sól 2,9g błonnik 30g**	

	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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarcie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galarcie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galarcie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 100
II Śniadanie	**Serek wiejski (7)** **Jabłko**	**150** **150**	**Serek wiejski (7)** **Jabłko**	**150** **150**	**Serek wiejski (7)** **Jabłko**	**150** **150**
Obiad	Zupa krem z zielonego groszku G (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolońskim(1,7,9)	300 350	Zupa krem z zielonego groszku G (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolońskim(1,7,9)	300 350	Zupa krem z zielonego groszku G (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolońskim(1,7,9)	300 350
Podwieczorek	**Kisiel**	**150**	**Kisiel**	**150**	**Kisiel**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasztet pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasztet pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2329** **BIAŁKO: 89g** **TŁUSZCZ; 86g, w tym NKT 45g** **Węglowodany 305g w tym cukry 32g** **Sól 3,4g błonnik 24g**		**KCAL: 2065** **BIAŁKO: 79g** **TŁUSZCZ; 77g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 278g w tym cukry 31g** **Sól 3g błonnik 21g**		**KCAL: 2329** **BIAŁKO: 89g** **TŁUSZCZ; 86g, w tym NKT 45g** **Węglowodany 305g w tym cukry 32g** **Sól 3,4g błonnik 24g**	

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

WTOREK 30.12.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Banan**	**300**	**Banan**	**300**	**Wafle ryżowe** **Jogurt naturalny**	**40** **100**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa ogórkowa G (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym S,D Kasza gryczana G Surówka z kapusty kiszonej	300 200 100 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym Kasza gryczana Surówka z marchewki	300 200 100 100	Zupa ogórkowa G (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym S,D Kasza gryczana G Surówka z kapusty kiszonej	300 200 100 100
Podwieczorek	**Serek homogenizowany (7)**	**150**	**Serek homogenizowany**	**150**	**Sałata z warzywami**	**100**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna G (1,3,7) Salami (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (1,3,7) Salami (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2868** **BIAŁKO: 132g** **TŁUSZCZ 101g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 374g w tym cukry 28g** **Sól 3,1g Błonnik 42g**		**KCAL: 2685** **BIAŁKO: 111g** **TŁUSZCZ 104g, w tym NKT 48g** **Węglowodany 348g w tym cukry 22g** **Sól 2,1g Błonnik 47 g**		**Kcal : 2916** **BIAŁKO: 144g** **TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 49g** **Węglowodany 354g w tym cukry 19g** **Sól 2,9g 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 płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	**Banan**	**300**	**Banan**	**300**	**Banan**	**300**
Obiad	Zupa ogórkowa G (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym S,D Kasza gryczana G Surówka z kapusty kiszonej	300 200 100 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym Kasza gryczana Surówka z marchewki	300 200 100 100	Zupa ogórkowa G (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym S,D Kasza gryczana G Surówka z kapusty kiszonej	300 200 100 100
Podwieczorek	**Serek homogenizowany**	**150**	**Serek homogenizowany**	**150**	**Serek homogenizowany**	**150**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (1,3,7) Salami (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (1,3,7) Salami (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2868** **BIAŁKO: 132g** **TŁUSZCZ 101g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 374g w tym cukry 28g** **Sól 3,1g Błonnik 42g**		**KCAL: 2685** **BIAŁKO: 111g** **TŁUSZCZ 104g, w tym NKT 48g** **Węglowodany 348g w tym cukry 22g** **Sól 2,1g Błonnik 47 g**		**KCAL: 2868** **BIAŁKO: 132g** **TŁUSZCZ 101g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 374g w tym cukry 28g** **Sól 3,1g Błonnik 42g g**	

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

ŚRODA SYLWESTER 31.12.2025

	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	250 250 100 15 50 60 15 50	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	250 250 100 15 50 60 15 50	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	250 250 100 15 50 60 15 50
II Śniadanie	**Ciasto marchewkowe (1,3,7)**	**70**	**Ciasto marchewkowe (1,3,7)**	**70**	**Sok pomidorowy** **Baton zbożowy b/c**	**330** **200**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Rosół 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	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	**Jogurt owocowy (7)** **Jabłko**	**100** **150**	**Jogurt owocowy** **Jabłko**	**100** **150**	**Jogurt naturalny z płatkami** **Pomidorki koktajlowe**	**100** **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: 2264** **BIAŁKO: 91g** **TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 37g** **Węglowodany 254g w tym cukry 24g** **Sól 2 g,Błonnik 21g**		**KCAL: 2029** **BIAŁKO: 76g** **TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 30g** **Węglowodany 229g w tym cukry 17g** **Sól 1,7 g,Błonnik 29g**		**KCAL: 2205** **BIAŁKO: 91g** **TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 43g** **Węglowodany 243g w tym cukry 11g** **Sól 2,5g,Błonnik 27g**	

	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	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	250 250 100 15 50 60 15 50	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	250 250 100 15 50 60 15 50	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	250 250 100 15 50 60 15 50
II Śniadanie	**Ciasto marchewkowe (1,3,7)**	**70**	**Ciasto marchewkowe (1,3,7)**	**70**	**Ciasto marchewkowe (1,3,7)**	**70**
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,7,9) Schab gotowany (1) Ziemniaki Marchewka got. (7)	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	**Jogurt owocowy** **Jabłko**	**100** **150**	**Jogurt owocowy** **Jabłko**	**100** **150**	**Jogurt owocowy** **Jabłko**	**100** **150**
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: 2029** **BIAŁKO: 76g** **TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 30g** **Węglowodany 229g w tym cukry 17g** **Sól 1,7 g,Błonnik 29g**		**KCAL: 2477** **BIAŁKO: 93g** **TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 37g** **Węglowodany 333g w tym cukry 24g** **Sól 2,5g,Błonnik 29g**	

CZWARTEK NOWY ROK 01.01.2026

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**	**Posiłek**	**ilość w gramach**
Śniadanie	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	**Sałatka grecka z fetą (7)**	**150**	**Sałatka grecka z fetą (7)**	**150**	**Sałatka grecka z fetą (7)**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,3,7,9) Rolada drobiowa ze szpinakiem (1,3,7) S,D, Ziemniaki got. Sos serowy (7) Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 200 60 100	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,3,7,9) Rolada drobiowa ze szpinakiem (1,3,7) S,D, Ziemniaki got Sos jogurtowy (7) Surówka z marchewki	300 150 200 60 100	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,3,7,9) Rolada drobiowa ze szpinakiem (1,3,7) S,D, Ziemniaki gor. Sos serowy (7) Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 200 60 100
Podwieczorek	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem(4)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2951** **BIAŁKO: 116g** **TŁUSZCZ;117g, w tym NKT 47g** **Węglowodany 378g w tym cukry 32g** **Sól 4,4g Błonnik 46g**		**KCAL: 2925** **BIAŁKO: 116g** **TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 404g w tym cukry 35g** **Sól 4g Błonnik 49g**		**Kcal : 2982** **BIAŁKO: 132g** **TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 55G** **Węglowodany 349g w tym cukry 36g** **Sól 4,8g Błonnik 52g**	

	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	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 100
II Śniadanie	**Sałatka grecka z fetą (7)**	**150**	**Sałatka grecka z fetą (7)**	**150**	**Sałatka grecka z fetą (7)**	**150**
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,3,7,9) Rolada drobiowa ze szpinakiem (1,3,7) S,D, Ziemniaki got. Sos serowy (7) Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 200 60 100	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,3,7,9) Rolada drobiowa ze szpinakiem (1,3,7) S,D, Ziemniaki got Sos jogurtowy (7) Surówka z marchewki	300 150 200 60 100	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,3,7,9) Rolada drobiowa ze szpinakiem (1,3,7) S,D, Ziemniaki gor. Sos serowy (7) Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 200 60 100
Podwieczorek	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**	**Mandarynka**	**70**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem(4)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Sałatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2951** **BIAŁKO: 116g** **TŁUSZCZ;117g, w tym NKT 47g** **Węglowodany 378g w tym cukry 32g** **Sól 4,4g Błonnik 46g**		**KCAL: 2925** **BIAŁKO: 116g** **TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 404g w tym cukry 35g** **Sól 4g Błonnik 49g**		**KCAL: 2951** **BIAŁKO: 116g** **TŁUSZCZ;117g, w tym NKT 47g** **Węglowodany 378g w tym cukry 32g** **Sól 4,4g Błonnik 46g**	

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

PIĄTEK 02.01.2026

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	**Baton pełnoziarnisty**	**40**	**Baton pełnoziarnisty**	**40**	**Kisiel b/c**	**150**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Kotlet rybny S (1,4,3,7) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z kapusty kiszonej	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Kotlet rybny S (1,4,3,7) Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej	300 120 200 100
Podwieczorek	**Sok owocowy**	**300**	**Sok owocowy**	**300**	**Sok pomidorowy**	**300**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2902** **BIAŁKO: 94g** **TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 35g** **Węglowodany 376g w tym cukry 16g** **Sól 2,5g Błonnik 44g**		**KCAL: 2363** **BIAŁKO: 89g** **TŁUSZCZ;80g, w tym NKT 36g** **Węglowodany 367g w tym cukry 15g** **Sól 1,7g Błonnik 37g**		**Kcal : 2891** **BIAŁKO: 99g** **TŁUSZCZ;119g, w tym NKT 53G** **Węglowodany 375g w tym cukry 22g** **Sól 2,7g Błonnik 50g**	

	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	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	**Baton pełnoziarnisty**	**40**	**Baton pełnoziarnisty**	**40**	**Baton pełnoziarnisty**	**40**
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Kotlet rybny S (1,4,3,7) Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Kotlet rybny S (1,4,3,7) Ziemniaki z koperkiem Surówka z kapusty kiszonej	300 120 200 100
Podwieczorek	**Sok owocowy**	**300**	**Sok owocowy**	**300**	**Sok owocowy**	**300**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2902** **BIAŁKO: 94g** **TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 35g** **Węglowodany 376g w tym cukry 16g** **Sól 2,5g Błonnik 44g**		**KCAL: 2363** **BIAŁKO: 89g** **TŁUSZCZ;80g, w tym NKT 36g** **Węglowodany 367g w tym cukry 15g** **Sól 1,7g Błonnik 37g**		**KCAL: 2902** **BIAŁKO: 94g** **TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 35g** **Węglowodany 376g w tym cukry 16g** **Sól 2,5g Błonnik 44g**	

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

SOBOTA 03.01.2026

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kiełki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kiełki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kiełki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	**Mus owocowy**	**100**	**Mus owocowy**	**100**	**Pomidorki koktajlowe** **Kefir (7)**	**100** **300**
	Posiłek	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**	**Posiłek**	**Ilość w gramach**
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej G (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym G (1,3,7,) Ryż G Brokuł got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,) Ryż Brokuł got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie chrzanowym (1,3,7,) Ryż Brokuł got.	300 100 150 100
Podwieczorek	**Serek waniliowy (7)**	**100**	**Serek waniliowy**	**100**	**Warzywne słupki**	**100**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 30 30 50	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 30 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2574** **BIAŁKO: 107g** **TŁUSZCZ; 90g, w tym NKT 44g** **Węglowodany 352g w tym cukry 44g** **Sól 2,7g Błonnik 49g**		**KCAL: 2471** **BIAŁKO: 103g** **TŁUSZCZ;89g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 412g w tym cukry 16g** **Sól 2,9g Błonnik 44g**		**Kcal : 2521** **BIAŁKO: 115g** **TŁUSZCZ;99g, w tym NKT 47g** **Węglowodany 313g w tym cukry 11g** **Sól 2,7g Błonnik 59g**	

	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	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kiełki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kiełki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kiełki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	**Mus owocowy**	**100**	**Mus owocowy**	**100**	**Mus owocowy**	**100**
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej G (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym G (1,3,7,) Ryż G Brokuł got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,) Ryż Brokuł got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie chrzanowym (1,3,7,) Ryż Brokuł got.	300 100 150 100
Podwieczorek	**Serek waniliowy**	**100**	**Serek waniliowy**	**100**	**Serek waniliowy**	**100**
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 30 30 50	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 30 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	**KCAL: 2574** **BIAŁKO: 107g** **TŁUSZCZ; 90g, w tym NKT 44g** **Węglowodany 352g w tym cukry 44g** **Sól 2,7g Błonnik 49g**		**KCAL: 2471** **BIAŁKO: 103g** **TŁUSZCZ;89g, w tym NKT 40g** **Węglowodany 412g w tym cukry 16g** **Sól 2,9g Błonnik 44g**		**KCAL: 2574** **BIAŁKO: 107g** **TŁUSZCZ; 90g, w tym NKT 44g** **Węglowodany 352g w tym cukry 44g** **Sól 2,7g 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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie