

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

WTOREK 29.04.2025

|                  | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                |                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                              |                                            | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                    |                                            |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                  | Posiłek                                                                                                                                                                                         | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                         | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            |
| Śniadanie        | Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,)<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z kasza manną (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,)<br>Masło(7)<br>Pasta twarogowa (7,)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| II Śniadanie     | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty (1)<br>Butelka wody                                                                                                                              | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                  | 130<br>100<br>40<br>750                    | Kabanosy (6,9)<br>Kefir(7)<br>Chleb chrupki(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                      | 130<br>300<br>40<br>750                    |
|                  | Posiłek                                                                                                                                                                                         | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                         | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            |
| Obiad            | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)<br>Surówka z kapusty kiszanej                                                                                    | 300<br>350<br>100                          | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem (1,3,7,)<br>Surówka z marchewki                                                                                                            | 300<br>350<br>100                          | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)<br>Surówka z kapusty kiszanej                                                                                        | 300<br>350<br>100                          |
| Podwieczorek     | Salatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                     | 100                                        | Salatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                     | 100                                        | Pomidor koktajlowy                                                                                                                                                                                  | 100                                        |
| Kolacja          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy (1)<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi (4,7)<br>Schab pieczony (6)                                                 | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)                                                                                | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)                                                                                    | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2962<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g<br>BIAŁKO: 109g<br>Węglowodany 323g w tym cukry 30g<br>Sól 2,8g,Błonnik 45                                                                            |                                            | KCAL: 2907<br>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 42g<br>BIAŁKO: 119g<br>Węglowodany 380g w tym cukry 30g<br>Sól 2,8g,Błonnik 40                                                                            |                                            | Kcal : 2899<br>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g<br>BIAŁKO: 112g<br>Węglowodany 345g w tym cukry 21g<br>Sól 2,3g,Błonnik 39                                                                               |                                            |
|                  | 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 kaszą manną (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,)<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z kasza manną (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,)<br>Masło(7)<br>Pasta twarogowa (7,)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek , | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z kaszą manną (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,)<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka gotowana(6,9)<br>Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,     | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| II Śniadanie     | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                  | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                  | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                      | 130<br>100<br>40<br>750                    |
| Obiad            | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem (1,3,7,)<br>Surówka z marchewki                                                                                                            | 300<br>350<br>100                          | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem (1,3,7,)<br>Surówka z marchewki                                                                                                            | 300<br>350<br>100                          | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z mięsem okraszone cebulą, (1,3,7)<br>Surówka z kapusty kiszanej                                                                                        | 300<br>350<br>100                          |
| Podwieczorek     | Salatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                     | 100                                        | Salatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                     | 100                                        | Salatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                         | 100                                        |
| Kolacja          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)                                                           | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)                                                                                | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi<br>Schab pieczony (6)                                                               | 250<br>100<br>35<br>15<br>150<br>30        |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2962<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g<br>BIAŁKO: 109g<br>Węglowodany 323g w tym cukry 30g<br>Sól 2,8g,Błonnik 45                                                                            |                                            | KCAL: 2907<br>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 42g<br>BIAŁKO: 119g<br>Węglowodany 380g w tym cukry 30g<br>Sól 2,8g,Błonnik 40                                                                            |                                            | KCAL: 2962<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g<br>BIAŁKO: 109g<br>Węglowodany 323g w tym cukry 30g<br>Sól 2,8g,Błonnik 45                                                                                |                                            |

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 30.04.2025 |                                                                                                                                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                   |                                            |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                  | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                  |                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                        |                                            | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                  |                                            |
|                  | Posiłek                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            |
| Śniadanie        | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek topiony (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek homogenizowany (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek topiony (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 |
| II Śniadanie     | Banan<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty (1)<br>Butelka wody                                                                                                                                  | 130<br>100<br>40<br>750                    | Banan<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                              | 130<br>100<br>40<br>750                    | Salatka warzywna z sosem vinegret<br>Wafel ryżowy<br>Butelka wody                                                                                                                                 | 100<br>40<br>750                           |
|                  | Posiłek                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            |
| Obiad            | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Schab w sosie własnym D<br>Ziemniaki<br>Mini marchewki G (7)                                                                                                          | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Schab w sosie własnym<br>Ziemniaki<br>Salata z jogurtem (7)                                                                                                                   | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Schab w sosie własnym<br>Ziemniaki<br>Mini marchewki (7)                                                                                                              | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| Podwieczorek     | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                | 100                                        | Jogurt owocowy                                                                                                                                                                                            | 100                                        | Jogurt naturalny                                                                                                                                                                                  | 100                                        |
| Kolacja          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy (1)<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa (6)<br>Ser żółty (7)<br>Papryka ,ogórek kiszony                                                               | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny(1,7)<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Papryka, pomidor                                                                                          | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa (7)<br>Ser żółty (7)<br>Papryka, ogórek kiszony                                                                                   | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3223<br>BIAŁKO: 155g<br>TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g<br>Węglowodany 371g w tym cukry 22g<br>Sól 4,6g,Błonnik 54g                                                                             |                                            | KCAL: 2991<br>BIAŁKO: 115g<br>TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 35g<br>Węglowodany 355g w tym cukry 21g<br>Sól 4,5g,Błonnik 43g                                                                                     |                                            | KCAL: 3146<br>BIAŁKO: 155g<br>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 63g<br>Węglowodany 351g w tym cukry 12g<br>Sól 4,6g,Błonnik 54                                                                              |                                            |
|                  | Dieta ciężowa/matki karmiące                                                                                                                                                                      |                                            | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                                                                                                                  |                                            | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                        |                                            |
|                  | Posiłek                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            |
| Śniadanie        | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek topiony (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek homogenizowany (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Serek topiony (7)<br>Szynka drobiowa(6,9)<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 |
| II Śniadanie     | Banan<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                      | 130<br>100<br>40<br>750                    | Banan<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                              | 130<br>100<br>40<br>750                    | Banan<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                      | 130<br>100<br>40<br>750                    |
| Obiad            | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Schab w sosie własnym D<br>Ziemniaki<br>Mini marchewki G (7)                                                                                                          | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Schab w sosie własnym<br>Ziemniaki<br>Salata z jogurtem (7)                                                                                                                   | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa jarzynowa (1,7,9) G<br>Schab w sosie własnym<br>Ziemniaki<br>Mini marchewki (7)                                                                                                              | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| Podwieczorek     | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                | 100                                        | Jogurt owocowy                                                                                                                                                                                            | 100                                        | Jogurt owocowy                                                                                                                                                                                    | 100                                        |
| Kolacja          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa<br>Ser żółty (7)<br>Papryka ,ogórek kiszony                                                                       | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny(1,7)<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Papryka, pomidor                                                                                          | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galantyna drobiowa<br>Ser żółty (7)<br>Papryka ,ogórek kiszony                                                                       | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3223<br>BIAŁKO: 155g<br>TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g<br>Węglowodany 371g w tym cukry 22g<br>Sól 4,6g,Błonnik 54g                                                                             |                                            | KCAL: 2991<br>BIAŁKO: 115g<br>TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 35g<br>Węglowodany 355g w tym cukry 21g<br>Sól 4,5g,Błonnik 43g                                                                                     |                                            | KCAL: 3223<br>BIAŁKO: 155g<br>TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g<br>Węglowodany 371g w tym cukry 22g<br>Sól 4,6g,Błonnik 54g                                                                             |                                            |

|                  | Dieta podstawowa                                                                                                     |                 | Dieta lekkostrawna                                                                                                |                 | Dieta cukrzycowa                                                                                                     |                 |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                  | Posiłek                                                                                                              | Ilość gramach   | Posiłek                                                                                                           | ilość w gramach | Posiłek                                                                                                              | ilość w gramach |
| Śniadanie        | Jaglanka na mleku G (7)                                                                                              | 250             | Jaglanka na mleku (7)                                                                                             | 250             | Jaglanka na mleku (7)                                                                                                | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                           | 250             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                        | 250             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                           | 250             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 100             | Chleb pszenny (1,7)                                                                                               | 100             | Chleb razowy (1,7)                                                                                                   | 100             |
|                  | Masło(7)                                                                                                             | 15              | Masło(7)                                                                                                          | 15              | Masło(7)                                                                                                             | 15              |
|                  | Pasta z twarogu z zieleniną (7)                                                                                      | 60              | Pasta z twarogu z koperkiem (7)                                                                                   | 60              | Pasta z twarogu z zieleniną(7)                                                                                       | 60              |
|                  | Szynka drobiowa (6)                                                                                                  | 30              | Szynka drobiowa                                                                                                   | 30              | Szynka drobiowa                                                                                                      | 30              |
|                  | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                           | 100             | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                        | 100             | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                           | 100             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| II Śniadanie     | Jabłko                                                                                                               | 150             | Jabłko                                                                                                            | 150             | Wafel ryżowy                                                                                                         | 30              |
|                  | Mus owocowy                                                                                                          | 100             | Mus owocowy                                                                                                       | 100             | Serek wiejski (7)                                                                                                    | 150             |
|                  | Baton zbożowy (1)                                                                                                    | 40              | Baton zbożowy                                                                                                     | 40              | Woda mineralna                                                                                                       | 750             |
|                  | Woda mineralna                                                                                                       | 750             | Woda mineralna                                                                                                    | 750             |                                                                                                                      |                 |
|                  | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                           | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach |
| Obiad            | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)                                                                                | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                               | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)                                                                                | 300             |
|                  | De volaille z serem S (1,3,7,)                                                                                       | 150             | Rolada z warzywami G (1,3)                                                                                        | 150             | De volaille z serem S (1,3,7,)                                                                                       | 150             |
|                  | Ziemniaki puree                                                                                                      | 200             | Ziemniaki puree                                                                                                   | 200             | Ziemniaki puree                                                                                                      | 200             |
|                  | Surówka z kapusty białej                                                                                             | 100             | Mix warzyw got                                                                                                    | 100             | Surówka z kapusty białej                                                                                             | 100             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| Podwieczorek     | Sok owocowy                                                                                                          | 300             | Sok owocowy                                                                                                       | 300             | Sok warzywny                                                                                                         | 300             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                              | 250             | herbata                                                                                                           | 250             | herbata                                                                                                              | 250             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 100             | Chleb pszenny(1,7)                                                                                                | 90              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 100             |
|                  | Chleb razowy(1,)                                                                                                     | 35              | Masło(7)                                                                                                          | 15              | Chleb razowy                                                                                                         | 35              |
|                  | Masło(7)                                                                                                             | 15              | Salatka z buraka z rukolą                                                                                         | 100             | Masło(7)                                                                                                             | 15              |
|                  | Salatka z buraka z rukolą(7)                                                                                         | 100             | Szynka drobiowa                                                                                                   | 60              | Salatka z fetą z rukolą                                                                                              | 100             |
|                  | Salami (6)                                                                                                           | 60              |                                                                                                                   |                 | Salami                                                                                                               | 60              |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2827<br>BIAŁKO: 110g<br>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 383g w tym cukry 30g<br>Sól 3,6g, Błonnik 40 |                 | KCAL: 2777<br>BIAŁKO: 68g<br>TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 39g<br>Węglowodany 357g w tym cukry 28g<br>Sól 4g, Błonnik 45 |                 | KCAL: 2908<br>BIAŁKO: 140g<br>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 48g<br>Węglowodany 417g w tym cukry 28g<br>Sól 3,6g, Błonnik 47 |                 |
|                  | Dieta ciężowa/matki karmiące                                                                                         |                 | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                          |                 | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                           |                 |
|                  | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                           | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach |
| Śniadanie        | Jaglanka na mleku (7)                                                                                                | 250             | Jaglanka na mleku (7)                                                                                             | 250             | Jaglanka na mleku (7)                                                                                                | 250             |
|                  | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                           | 250             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                        | 250             | Kawa zbożowa/herbata (1,7)                                                                                           | 250             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 100             | Chleb pszenny (1,7)                                                                                               | 100             | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 100             |
|                  | Masło(7)                                                                                                             | 15              | Masło(7)                                                                                                          | 15              | Masło(7)                                                                                                             | 15              |
|                  | Pasta z twarogu z zieleniną (7)                                                                                      | 60              | Pasta z twarogu z koperkiem (7)                                                                                   | 60              | Pasta z twarogu z zieleniną (7)                                                                                      | 60              |
|                  | Szynka drobiowa (6)                                                                                                  | 30              | Szynka drobiowa                                                                                                   | 30              | Szynka drobiowa                                                                                                      | 30              |
|                  | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                           | 100             | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                        | 100             | Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek                                                                           | 100             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| II Śniadanie     | Jabłko                                                                                                               | 150             | Jabłko                                                                                                            | 150             | Jabłko                                                                                                               | 150             |
|                  | Mus owocowy                                                                                                          | 100             | Mus owocowy                                                                                                       | 100             | Mus owocowy                                                                                                          | 100             |
|                  | Baton zbożowy                                                                                                        | 40              | Baton zbożowy                                                                                                     | 40              | Baton zbożowy                                                                                                        | 40              |
|                  | Woda mineralna                                                                                                       | 750             | Woda mineralna                                                                                                    | 750             | Woda mineralna                                                                                                       | 750             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| Obiad            | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)                                                                                | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                               | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9)                                                                                | 300             |
|                  | De volaille z serem S (1,3,7,)                                                                                       | 150             | Rolada z warzywami (1,3)                                                                                          | 150             | De volaille z serem S (1,3,7,)                                                                                       | 150             |
|                  | Ziemniaki puree                                                                                                      | 200             | Ziemniaki puree                                                                                                   | 200             | Ziemniaki puree                                                                                                      | 200             |
|                  | Surówka z kapusty białej                                                                                             | 100             | Mix warzyw got                                                                                                    | 100             | Surówka z kapusty białej                                                                                             | 100             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| Podwieczorek     | Sok owocowy                                                                                                          | 300             | Sok owocowy                                                                                                       | 300             | Sok owocowy                                                                                                          | 300             |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| Kolacja          | herbata                                                                                                              | 250             | herbata                                                                                                           | 250             | herbata                                                                                                              | 250             |
|                  | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 100             | Chleb pszenny(1,7)                                                                                                | 90              | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 100             |
|                  | Chleb razowy                                                                                                         | 35              | Masło(7)                                                                                                          | 15              | Chleb razowy                                                                                                         | 35              |
|                  | Masło(7)                                                                                                             | 15              | Salatka z buraka z rukolą                                                                                         | 100             | Masło(7)                                                                                                             | 15              |
|                  | Salatka z buraka z rukolą                                                                                            | 100             | Szynka drobiowa                                                                                                   | 60              | Salatka z buraka z rukolą                                                                                            | 100             |
|                  | Salami                                                                                                               | 60              |                                                                                                                   |                 | Salami                                                                                                               | 60              |
|                  |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2827<br>BIAŁKO: 110g<br>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 383g w tym cukry 30g<br>Sól 3,6g, Błonnik 40 |                 | KCAL: 2777<br>BIAŁKO: 98g<br>TŁUSZCZ:66g, w tym NKT 39g<br>Węglowodany 357g w tym cukry 28g<br>Sól 4g, Błonnik 45 |                 | KCAL: 2827<br>BIAŁKO: 110g<br>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 383g w tym cukry 30g<br>Sól 3,6g, Błonnik 40 |                 |

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

|                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                    |                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                  |                                            | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                                |                                            |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                         | ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka (6)<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka (6)<br>Ser biały homogenizowany (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                            | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                            | 150<br>100<br>40<br>750                    | Słupki warzywne z hummusem<br>Serek wiejski (7)<br>Woda mineralna                                                                                                                                               | 150<br>200<br>750                          |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                         | Ilość w gramach                            |
| <b>Obiad</b>            | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki                                                                                  | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa jarzynowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7)<br>Ziemniaki<br>Surówka z marchewki                                                                                                                         | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki                                                                              | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | Banan                                                                                                                                                                                                               | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                                               | 130                                        | Jogurt naturalny (7)                                                                                                                                                                                            | 100                                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Mix serów (7)<br>Ogórek kiszony                                                                                              | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>60<br>120  | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Serek kanapkowy(7)<br>Mix sałat                                                                                                                                   | 250<br>100<br>15<br>60<br>60<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Mix serów (7)<br>Ogórek kiszony                                                                                          | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>60<br>120  |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | Kcal : 2706<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g<br>Węglowodany 344g w tym cukry 28g<br>Sól 3,4g Błonnik 38g                                                                                              |                                            | Kcal : 2666<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 344g w tym cukry 28g<br>Sól 3,4g Błonnik 39g                                                                                                               |                                            | Kcal : 2569<br>BIAŁKO: 115g<br>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 50g<br>Węglowodany 369g w tym cukry 17g<br>Sól 3,3g Błonnik 46g                                                                                          |                                            |
|                         | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                                                                                                                        |                                            | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)                                                                                                                                                                             |                                            | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                      |                                            |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                         | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)     | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka<br>Ser biały homogenizowany (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)     | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zacierka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Rolada z kurczaka<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                            | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                            | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                        | 150<br>100<br>40<br>750                    |
| <b>Obiad</b>            | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki                                                                                  | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa jarzynowa (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7)<br>Ziemniaki<br>Surówka z marchewki                                                                                                                         | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty (1,3,7,9) G<br>Ryba pieczona w sosie porowym P (1,4,7)<br>Ziemniaki got. G<br>Surówka z marchewki                                                                              | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | Banan                                                                                                                                                                                                               | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                                               | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                           | 130                                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Mix serów<br>Ogórek kiszony                                                                                                  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>60<br>120  | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Serek kanapkowy<br>Mix sałat                                                                                                                                      | 250<br>100<br>15<br>60<br>60<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczony pasztet (1,7)<br>Mix serów<br>Ogórek kiszony                                                                                              | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>60<br>120  |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | Kcal : 2706<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g<br>Węglowodany 344g w tym cukry 28g<br>Sól 3,4g Błonnik 38g                                                                                              |                                            | Kcal : 2666<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 344g w tym cukry 28g<br>Sól 3,4g Błonnik 39g                                                                                                               |                                            | Kcal : 2706<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g<br>Węglowodany 344g w tym cukry 28g<br>Sól 3,4g Błonnik 38g                                                                                          |                                            |

**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 03.05.2025       |                                                                                                                                                                                                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                    |                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                  |                                            | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                    |                                            |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość gramach                              | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Kefir,(7)<br>Butelka wody                                                                                                                                                                                                 | 130<br>200<br>750                          |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            |
| <b>Obiad</b>            | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Kotlet pożarski z warzywami<br>Ziemniaki gotowane<br>Brokuł gotowana z masłem i bułka                                                                                                        | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Kotlet pożarski z warzywami<br>Ziemniaki gotowane<br>Brokuł gotowana z masłem i bułka                                                                                                        | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Kotlet pożarski z warzywami<br>Ziemniaki gotowane<br>Brokuł gotowana z masłem                                                                                                                | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | Sałatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                                                         | 100                                        | Sałatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                                                         | 100                                        | Sałatka z fetą (1,7)                                                                                                                                                                                                                | 100                                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix салат i kielków                                                                                                     | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix салат i kielków                                                                                                                          | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix салат i kielków                                                                                                                           | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2926</b><br><b>BIAŁKO: 144g</b><br><b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b><br><b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b><br><b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>                                                                            |                                            | <b>KCAL: 2830</b><br><b>BIAŁKO: 104g</b><br><b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 44g</b><br><b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b><br><b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>                                                                             |                                            | <b>Kcal : 2789</b><br><b>BIAŁKO: 130g</b><br><b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g</b><br><b>Węglowodany 356g w tym cukry 19g</b><br><b>Sól 3,8g Błonnik 55g</b>                                                                           |                                            |
|                         | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                                                                                                                                        |                                            | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                                                                                                                                            |                                            | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                          |                                            |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg z koperkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                    |
| <b>Obiad</b>            | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Kotlet pożarski z warzywami<br>Ziemniaki gotowane<br>Brokuł gotowana z masłem i bułka                                                                                                        | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Kotlet pożarski z warzywami<br>Ziemniaki gotowane<br>Brokuł gotowana z masłem i bułka                                                                                                        | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa krem z białych warzyw G(1,7,9)<br>Kotlet pożarski z warzywami<br>Ziemniaki gotowane<br>Brokuł gotowana z masłem                                                                                                                | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | Sałatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                                                         | 100                                        | Sałatka z owoców sezonowych                                                                                                                                                                                                         | 100                                        | Sałatka z owoców sez                                                                                                                                                                                                                | 100                                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix салат i kielków                                                                                                     | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix салат i kielków                                                                                                                          | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna (3,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix салат i kielków                                                                                                     | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 2926</b><br><b>BIAŁKO: 144g</b><br><b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b><br><b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b><br><b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>                                                                            |                                            | <b>KCAL: 2830</b><br><b>BIAŁKO: 104g</b><br><b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 44g</b><br><b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b><br><b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>                                                                             |                                            | <b>KCAL: 2926</b><br><b>BIAŁKO: 144g</b><br><b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b><br><b>Węglowodany 360g w tym cukry 20g</b><br><b>Sól 3,9g Błonnik 47g</b>                                                                            |                                            |

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

**NIEDZIELA 04.05.2025**

|                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                      |                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                             |                                            | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                                      |                                            |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                               | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                        | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                               | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki kukurydziane na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Salamy (6)<br>Mix serów (7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła ) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa(6)<br>Mix serów (7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła ) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Salamy (6)<br>Mix serów (7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła ) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                              | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                       | 150<br>100<br>40<br>750                    | Chleb chrupki (1)<br>Serek wiejski (7)<br>Woda mineralna                                                                                                                                                              | 30<br>150<br>750                           |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                               | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                        | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                               | Ilość w gramach                            |
| <b>Obiad</b>            | Rosół z makronem G (1,3,7)<br>Gyros drobiowy S<br>Ryż G<br>Surówka z kapusty białej                                                                                                                                   | 300<br>150<br>200<br>100                   | Rosół z makronem (1,3,7)<br>Gyros drobiowy<br>Ryż<br>Surówka z marchewki                                                                                                                                                       | 300<br>150<br>200<br>100                   | Rosół z makronem (1,3,7)<br>Gyros drobiowy<br>Ryż<br>Surówka z kapusty białej                                                                                                                                         | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | Kisiel                                                                                                                                                                                                                | 120                                        | Kisiel                                                                                                                                                                                                                         | 120                                        | Kisiel bez cukru                                                                                                                                                                                                      | 120                                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                                     | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>100        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                                                                   | 250<br>100<br>15<br>60<br>100              | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                                                           | 250<br>100<br>15<br>60<br>100              |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 3178</b><br><b>BIAŁKO: 120g</b><br><b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 69g</b><br><b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b><br><b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>                                                              |                                            | <b>KCAL: 3098</b><br><b>BIAŁKO: 118g</b><br><b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 69g</b><br><b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b><br><b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>                                                                        |                                            | <b>KCAL: 3020</b><br><b>BIAŁKO: 115g</b><br><b>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 62g</b><br><b>Węglowodany 355g w tym cukry 22g</b><br><b>Sól 4,2g Błonnik 40g</b>                                                              |                                            |
|                         | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                                                                                                                          |                                            | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                                                                                                                                       |                                            | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                            |                                            |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                               | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                        | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                               | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki kukurydziane na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Salamy (6)<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )  | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )     | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 | Płatki kukurydziane na mleku<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Salamy (6)<br>Mix serów(7)<br>Sałatka warzywna<br>( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )  | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>60<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                              | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                       | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                              | 150<br>100<br>40<br>750                    |
| <b>Obiad</b>            | Rosół z makronem (1,3,7)<br>Gyros drobiowy<br>Ryż<br>Surówka z kapusty białej                                                                                                                                         | 300<br>150<br>200<br>100                   | Rosół z makronem (1,3,7)<br>Gyros drobiowy<br>Ryż<br>Surówka z marchewki                                                                                                                                                       | 300<br>150<br>200<br>100                   | Rosół z makronem (1,3,7)<br>Gyros drobiowy<br>Ryż<br>Surówka z kapusty białej                                                                                                                                         | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| <b>Podwieczorek</b>     | Kisiel                                                                                                                                                                                                                | 120                                        | Kisiel                                                                                                                                                                                                                         | 120                                        | Kisiel                                                                                                                                                                                                                | 120                                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                                     | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>100        | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                                                                   | 250<br>100<br>15<br>60<br>100              | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (7)<br>Sałatka ogrodowa z fetą (1,7)                                                                                                     | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>100        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | <b>KCAL: 3178</b><br><b>BIAŁKO: 120g</b><br><b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 69g</b><br><b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b><br><b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>                                                              |                                            | <b>KCAL: 3098</b><br><b>BIAŁKO: 118g</b><br><b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 69g</b><br><b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b><br><b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>                                                                        |                                            | <b>KCAL: 3178</b><br><b>BIAŁKO: 120g</b><br><b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g</b><br><b>Węglowodany 388g w tym cukry 33g</b><br><b>Sól 4,6g Błonnik 38g</b>                                                              |                                            |

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

| PONIEDZIAŁEK 05.05.2025 |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                  |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                 |                                                  | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  |
| <b>Śniadanie</b>        | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko z majonezem(3,7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>70<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko na miękko (3,7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>70<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko z majonezem(3,7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>70<br>30<br>50<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Banan<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                          | Banan<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                          | Sałatka pomidorowa z cebulką<br>Kefir,(7)<br>Chleb chrupki (1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                                     | 100<br>300<br>40<br>750                          |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  |
| <b>Obiad</b>            | Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7)<br>Kotlet mielony panierowany S(1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Groszek zielony duszony (7)                                                                                                                              | 300<br>120<br>200<br>100                         | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)<br>Kotlet mielony duszony (1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Mix sałat z jogurtem (7)                                                                                                                                        | 300<br>120<br>200<br>100                         | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)<br>Kotlet mielony panierowany(1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Groszek zielony duszony (7)                                                                                                                                  | 300<br>120<br>200<br>100                         |
| <b>Podwieczorek</b>     | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                                                                 | 100                                              | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                                                                 | 100                                              | Jogurt naturalny z płatkami (1,7)                                                                                                                                                                                                                  | 100                                              |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy (1)<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony (6,9)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                                                   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120        | herbata<br>Chleb pszenny(1)<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix kielków                                                                                                                                                    | 250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>30               | herbata<br>Chleb razowy(1)<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                                                                                | 250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>120              |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | KCAL: 3359<br>BIAŁKO: 144g<br>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 356g w tym cukry 19g<br>Sól 53,9g Błonnik 41g                                                                                                                             |                                                  | KCAL: 2911<br>BIAŁKO: 135g<br>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g<br>Węglowodany 352g w tym cukry 19g<br>Sól 3,8g Błonnik 40g                                                                                                                              |                                                  | Kcal : 3201<br>BIAŁKO: 139g<br>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 331g w tym cukry 11g<br>Sól 3,5g Błonnik 39g                                                                                                                             |                                                  |
|                         | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                                                                                                                                                       |                                                  | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                                                                                                                                                           |                                                  | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                                  |
| <b>Śniadanie</b>        | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko z majonezem(3,7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)  | 250<br>250<br>100<br>15<br>70<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko z majonezem(3,7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>70<br>30<br>50<br>100 | Owsianka na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko z majonezem(3,7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Sałatka warzywna<br>(mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)  | 250<br>250<br>100<br>15<br>70<br>30<br>50<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Banan<br>Kefir,<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                                            | 130<br>300<br>40<br>750                          | Banan<br>Kefir,<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                                            | 130<br>300<br>40<br>750                          | Banan<br>Kefir,<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                                            | 130<br>300<br>40<br>750                          |
| <b>Obiad</b>            | Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7)<br>Kotlet mielony panierowany S(1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Groszek zielony duszony (7)                                                                                                                              | 300<br>120<br>200<br>100                         | Zupa szpinakowa z kaszą (1,7)<br>Kotlet mielony duszony (1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Mix sałat z jogurtem (7)                                                                                                                                        | 300<br>120<br>200<br>100                         | Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7)<br>Kotlet mielony panierowany S(1,3)<br>Ziemniaki got.<br>Groszek zielony duszony (7)                                                                                                                              | 300<br>120<br>200<br>100                         |
| <b>Podwieczorek</b>     | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                                                                 | 100                                              | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                                                                 | 100                                              | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                                                                 | 100                                              |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                                                             | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120        | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                                                             | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120        | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет pieczony<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                                                             | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120        |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | KCAL: 3359<br>BIAŁKO: 144g<br>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 356g w tym cukry 19g<br>Sól 53,9g Błonnik 41g                                                                                                                             |                                                  | KCAL: 2911<br>BIAŁKO: 135g<br>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g<br>Węglowodany 352g w tym cukry 19g<br>Sól 3,8g Błonnik 40g                                                                                                                              |                                                  | Kcal : 3201<br>BIAŁKO: 139g<br>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g<br>Węglowodany 331g w tym cukry 11g<br>Sól 3,5g 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. tubin 14. Mięczaki

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

| WTOREK 06.05.2025 |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                   | 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)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Twaróg ze szczypiorkiem (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| II Śniadanie      | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                  | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                  | 150<br>100<br>40<br>750                    | Wafel ryżowy<br>Serek wiejski<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                                    | 30<br>150<br>750                           |
|                   | Posiłek                                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                            |
| Obiad             | Zupa jarzynowa G (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami S,D,(1,7,9)                                                                                                                                                 | 300<br>350                                 | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                                                                                                       | 300<br>350                                 | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                                                                                                                | 300<br>350                                 |
| Podwieczorek      | Banan                                                                                                                                                                                                                     | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                                     | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                                              | 130                                        |
| Kolacja           | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki                                                                               | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser biały (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki                                                                                                    | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki                                                                                                              | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 2994<br>BIAŁKO: 118g<br>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 355g w tym cukry 43g<br>Sól 3,3g Błonnik 36g                                                                                                      |                                            | KCAL: 2804<br>BIAŁKO: 112g<br>TŁUSZCZ:64g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 355g w tym cukry 35g<br>Sól 2,3g Błonnik 36g                                                                                                      |                                            | Kcal : 2436<br>BIAŁKO: 113g<br>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 345g w tym cukry 22g<br>Sól 3 g Błonnik 36g                                                                                                               |                                            |
|                   | Dieta ciężowa/matki karmiące                                                                                                                                                                                              |                                            | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                                                                                                                                  |                                            | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                                                         |                                            |
|                   | Posiłek                                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                            | Ilość w gramach                            |
| Śniadanie         | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twaróg na słodko (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)          | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| II Śniadanie      | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                  | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                  | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                                           | 150<br>100<br>40<br>750                    |
| Obiad             | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                                                                                                       | 300<br>350                                 | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                                                                                                       | 300<br>350                                 | Zupa jarzynowa (1,7,9)<br>Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)                                                                                                                                                                | 300<br>350                                 |
| Podwieczorek      | Banan                                                                                                                                                                                                                     | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                                     | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                                              | 130                                        |
| Kolacja           | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki                                                                               | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser biały (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki                                                                                                    | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta mięsna z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty (7)<br>Sałata mix, papryka , kielki                                                                                        | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 2994<br>BIAŁKO: 118g<br>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 355g w tym cukry 43g<br>Sól 3,3g Błonnik 36g                                                                                                      |                                            | KCAL: 2804<br>BIAŁKO: 112g<br>TŁUSZCZ:64g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 355g w tym cukry 35g<br>Sól 2,3g Błonnik 36g                                                                                                      |                                            | KCAL: 2994<br>BIAŁKO: 118g<br>TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 355g w tym cukry 43g<br>Sól 3,3g Błonnik 36g                                                                                                               |                                            |

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

## ŚRODA 07.05.2025

|                         | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                       |                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                         |                                            | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                       |                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                    | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                | Ilość w gramach                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek z rzodkiewką (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek z rzodkiewką (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                         | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                             | 130<br>100<br>40<br>750                    | Kefir<br>Sok pomidorowy<br>Chleb chrupki<br>Butelka wody                                                                                                                                                                               | 300<br>300<br>40<br>750                    |
|                         | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                    | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                                | Ilość w gramach                            |
| <b>Obiad</b>            | Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9)<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty                                                                                                                                    | 300<br>350<br>100                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik z twarogiem S(1,3,7)<br>Surówka z marchewki                                                                                                                                      | 300<br>350<br>100                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty                                                                                                                                         | 300<br>350<br>100                          |
| <b>Podwieczorek</b>     | Serek homogenizowany smakowy                                                                                                                                                                                                           | 100                                        | Serek homogenizowany smakowy                                                                                                                                                                                               | 100                                        | Jogurt naturalny (7)                                                                                                                                                                                                                   | 100                                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Mix sałat, papryka                                                                                                             | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser biały (7)<br>Mix sałat, papryka                                                                                                                     | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Mix sałat, papryka                                                                                                                                   | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | KCAL: 3262<br>BIAŁKO: 134g<br>TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 399g w tym cukry 33g<br>Sól 5,6g błonnik 37g                                                                                                                 |                                            | KCAL: 3138<br>BIAŁKO: 124g<br>TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 28g<br>Węglowodany 379g w tym cukry 30g<br>Sól 5,6g błonnik 37g                                                                                                     |                                            | Kcal : 3025<br>BIAŁKO: 129g<br>TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 32g<br>Węglowodany 392g w tym cukry 24g<br>Sól 5,6g 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                            |
| <b>Śniadanie</b>        | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek z rzodkiewką (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Płatki owsiane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Twarożek z rzodkiewką (7)<br>Szynka z kurczaka (6)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| <b>II Śniadanie</b>     | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                         | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                             | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                                         | 130<br>100<br>40<br>750                    |
| <b>Obiad</b>            | Zupa ogórkowa z ziemniakami G(7,9)<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty                                                                                                                                    | 300<br>350<br>100                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik z twarogiem S(1,3,7)<br>Surówka z marchewki                                                                                                                                      | 300<br>350<br>100                          | Zupa ogórkowa z ziemniakami G<br>Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9)<br>Surówka z kapusty                                                                                                                                         | 300<br>350<br>100                          |
| <b>Podwieczorek</b>     | Serek homogenizowany smakowy                                                                                                                                                                                                           | 100                                        | Serek homogenizowany smakowy                                                                                                                                                                                               | 100                                        | Serek homogenizowany smakowy                                                                                                                                                                                                           | 100                                        |
| <b>Kolacja</b>          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Mix sałat, papryka                                                                                                             | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser biały (7)<br>Mix sałat, papryka                                                                                                                     | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Szynka z kurczaka (6,9)<br>Ser żółty(7)<br>Mix sałat, papryka                                                                                                             | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   |
| <b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b> | KCAL: 3262<br>BIAŁKO: 134g<br>TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 399g w tym cukry 33g<br>Sól 5,6g błonnik 37g                                                                                                                 |                                            | KCAL: 3138<br>BIAŁKO: 124g<br>TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 28g<br>Węglowodany 379g w tym cukry 30g<br>Sól 5,6g błonnik 37g                                                                                                     |                                            | KCAL: 3262<br>BIAŁKO: 134g<br>TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g<br>Węglowodany 399g w tym cukry 33g<br>Sól 5,6g błonnik 37g                                                                                                                 |                                            |

## 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

**CZWARTEK 08.05.2025**

|                  | 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)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 | Kasza manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy<br>Szynka drobiowa<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 | Kasza manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy<br>Szynka drobiowa<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 |
| II Śniadanie     | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                         | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Mus owocowy<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                | 150<br>100<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Serek wiejski (7)<br>Wafel zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                         | 150<br>200<br>40<br>750                    |
|                  | Posiłek                                                                                                                                                                                                          | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                 | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                | Ilość w gramach                            |
| Obiad            | Zupa pomidorowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z serem G (1,7)<br>Surówka z marchewki                                                                                                                              | 300<br>350<br>100                          | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)<br>Pierogi z serem (1,7)<br>Surówka z selera                                                                                                                            | 300<br>350<br>100                          | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)<br>Pierogi z serem (1,7)<br>Surówka z marchewki                                                                                                                        | 300<br>350<br>100                          |
| Podwieczorek     | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                               | 100                                        | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                      | 100                                        | Sok warzywny                                                                                                                                                                                           | 300                                        |
| Kolacja          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz (4)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałata z pomidorem                                                                                      | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta rybna (4,7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałat z pomidorem                                                                                               | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz<br>Szynka drobiowa (6)<br>Mix sałata z pomidorem                                                                                | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3452<br>BIAŁKO: 125g<br>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g<br>Węglowodany 414g w tym cukry 50g<br>Sól2,8 g błonnik 47g                                                                                            |                                            | KCAL: 3383<br>BIAŁKO: 128g<br>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 30g<br>Węglowodany 404g w tym cukry 44g<br>Sól2,8 g błonnik 47g                                                                                   |                                            | KCAL: 3074<br>BIAŁKO: 120g<br>TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g<br>Węglowodany 390g w tym cukry 30g<br>Sól 3g błonnik 44g                                                                                    |                                            |
|                  | Dieta ciążowa/matki karmiące                                                                                                                                                                                     |                                            | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)                                                                                                                                                |                                            | Dieta podstawowa dziecięca                                                                                                                                                                             |                                            |
|                  | Posiłek                                                                                                                                                                                                          | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                 | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                | Ilość w gramach                            |
| Śniadanie        | Kasza manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy<br>Szynka drobiowa<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)           | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 | Kasza manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy<br>Szynka drobiowa<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 | Kasza manna na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Ser kanapkowy<br>Szynka drobiowa<br>Sałatka warzywna<br>(Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>30<br>100 |
| II Śniadanie     | Jabłko<br>Serek wiejski<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                                       | 150<br>200<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Serek wiejski<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                              | 150<br>200<br>40<br>750                    | Jabłko<br>Serek wiejski<br>Baton zbożowy<br>Woda mineralna                                                                                                                                             | 150<br>200<br>40<br>750                    |
| Obiad            | Zupa pomidorowa z ryżem G (1,7,9)<br>Pierogi z serem G (1,7)<br>Surówka z marchewki                                                                                                                              | 300<br>350<br>100                          | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)<br>Pierogi z serem (1,7)<br>Surówka z selera                                                                                                                            | 300<br>350<br>100                          | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)<br>Pierogi z serem (1,7)<br>Surówka z marchewki                                                                                                                        | 300<br>350<br>100                          |
| Podwieczorek     | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                               | 100                                        | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                      | 100                                        | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                     | 100                                        |
| Kolacja          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałata z pomidorem                                                                                              | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta rybna<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałat z pomidorem                                                                                                         | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz<br>Szynka drobiowa<br>Mix sałata z pomidorem                                                                                    | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>50   |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3452<br>BIAŁKO: 125g<br>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g<br>Węglowodany 414g w tym cukry 50g<br>Sól2,8 g błonnik 47g                                                                                            |                                            | KCAL: 3383<br>BIAŁKO: 128g<br>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 30g<br>Węglowodany 404g w tym cukry 44g<br>Sól2,8 g błonnik 47g                                                                                   |                                            | KCAL: 3452<br>BIAŁKO: 125g<br>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g<br>Węglowodany 414g w tym cukry 50g<br>Sól2,8 g 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  
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!