

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

SOBOTA 13.07.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Sok pomidorowy Suchary bez cukru Butelka wody	300 30 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350
Podwieczorek	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3087 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,3g Błonnik 52 g		KCAL: 2871 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ 118g, w tym NKT 40g Węglowodany 367g w tym cukry 30g Sól 4,7g Błonnik 48g		Kcal : 2673 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 44g Węglowodany 332g w tym cukry 14g Sól 4g Błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750
Obiad	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350	Zupa ogrodowa (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350
Podwieczorek	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3087 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,3g Błonnik 52 g		KCAL: 2871 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ 118g, w tym NKT 40g Węglowodany 367g w tym cukry 30g Sól 4,7g Błonnik 48g		KCAL: 3087 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,3g Błonnik 52 g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 14.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 35 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 35 750	Serek wiejski (7) Jabłko Butelka wody	200 170 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone G Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko gotowane Ziemniaki Warzywa gotowane	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałátka owocowa	100	Sałátka owocowa	100	Jogurt naturalny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser biały (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3115 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 48g Węglowodany 401 g w tym cukry 40g Sól 2,7g Błonnik 42g		KCAL: 3114 BIAŁKO: 149g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 43g Węglowodany 396g w tym cukry 38g Sól 2,5g Błonnik 38g		Kcal : 2915 BIAŁKO: 169g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g Węglowodany 317g w tym cukry 18g Sól 3,5g Błonnik 42g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 35 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 35 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 35 750
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko gotowane Ziemniaki Warzywa gotowane	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałátka owocowa	100	Sałátka owocowa	100	Sałátka owocowa	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser biały (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3115 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 48g Węglowodany 401 g w tym cukry 40g Sól 2,7g Błonnik 42g		KCAL: 3114 BIAŁKO: 149g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 43g Węglowodany 396g w tym cukry 38g Sól 2,5g Błonnik 38g		KCAL: 3115 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 48g Węglowodany 401 g w tym cukry 40g Sól 2,7g Błonnik 42g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PONIEDZIAŁEK 15.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Dżem Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Salatka cezar z kurczakiem Butelka wody	150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Kefir	200	Kefir	200	Kefir (7)	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Dżem Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 60 20	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2863 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g Węglowodany 374g w tym cukry 36g Sól 4,5g Błonnik 34g		KCAL: 2717 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 44g Węglowodany 374g w tym cukry 32g Sól 2,3g Błonnik 28g		Kcal : 2589 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 52g Węglowodany 314g w tym cukry 10g Sól 5,2g 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	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Dżem Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350
Podwieczorek	Kefir	200	Kefir	200	Kefir (7)	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Paszтет pieczony(6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 60 20	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2863 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g Węglowodany 374g w tym cukry 36g Sól 4,5g Błonnik 34g		KCAL: 2717 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 44g Węglowodany 374g w tym cukry 32g Sól 2,3g Błonnik 28g		KCAL: 2863 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g Węglowodany 374g w tym cukry 36g Sól 4,5g Błonnik 34g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 16.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	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)	100	Chleb razowy(1)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	35	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka wieprzowa (6)	15	Szynka wieprzowa (6)	30
	Szynka wieprzowa (6)	30	Twarożek z koperkiem(7)	30	Twarożek z koperkiem(7)	60
	Twarożek z koperkiem(7)	60	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	100
	Salatka warzywna	100	pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	100	pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Serek wiejski	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Sok pomidorowy	300
	Baton pełnoziarnisty(1)	35	Baton pełnoziarnisty(1)	35	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9)	300	Zupa krupnik (1,7,9)	300	Zupa krupnik (1,7,9)	300
	Gołąbek w sosie pomidorowym(1,7,9)	100	Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,9)	100	Gołąbek w sosie pomidorowym(1,7,9)	100
	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
			Brokuł gotowany	100		
Podwieczorek	Kisiel	120	Kisiel	120	Kisiel b/c	120
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6,9)	60	Pasta z makreli (4,7)	60
	Pasta z makreli (4,7)	60	Ser biały w plastrach (7)	50	Mix serów (7)	50
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	50	Mix sałat z pomidorem	50
	Mix sałat z pomidorem	50				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3171 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 46g Węglowodany 462g w tym cukry 48g Sól 3g Błonnik 50g		KCAL: 2972 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 40g Węglowodany 404g w tym cukry 40g Sól 3g Błonnik 37g		KCAL: 2951 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 48g Węglowodany 391g w tym cukry 24g Sól 4,2g Błonnik 49g	
	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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	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)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Szynka wieprzowa (6)	15	Masło(7)	15
	Szynka wieprzowa (6)	30	Twarożek z koperkiem(7)	30	Szynka wieprzowa (6)	30
	Twarożek z koperkiem(7)	60	Salatka warzywna	60	Twarożek z koperkiem(7)	60
	Salatka warzywna	50	pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	50	Salatka warzywna	50
	pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat				pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	
II Śniadanie	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9)	300	Zupa krupnik (1,7,9)	300	Zupa krupnik (1,7,9)	300
	Gołąbek w sosie pomidorowym(1,7,9)	100	Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,9)	100	Gołąbek w sosie pomidorowym(1,7,9)	100
	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200	Ziemniaki gotowane	200
			Brokuł gotowany	100		
Podwieczorek	Kisiel	120	Kisiel	120	Kisiel	120
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6,9)	60	Masło(7)	15
	Pasta z makreli (4,7)	60	Ser biały w plastrach (7)	50	Pasta z makreli (4,7)	60
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	50	Mix serów (7)	50
	Mix sałat z pomidorem	50			Mix sałat z pomidorem	50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3171 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 46g Węglowodany 462g w tym cukry 48g Sól 3g Błonnik 50g		KCAL: 2972 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 40g Węglowodany 404g w tym cukry 40g Sól 3g Błonnik 37g		KCAL: 3171 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 46g Węglowodany 462g w tym cukry 48g Sól 3g Błonnik 50g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

ŚRODA 17.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kasza manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 100	Kasa manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Sałatka z sosem vinegret Kefir Butelka wody	200 300 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kluski z soczewicą (1,3)	300 120 150	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
Podwieczorek	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2618 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 33g Węglowodany 373g w tym cukry 38g Sól 3 g błonnik 43g		KCAL: 2674 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 30g Węglowodany 381g w tym cukry 42g Sól 3,9 g błonnik 46g		KCAL: 2139 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 34g Węglowodany 330g w tym cukry 12g Sól 3g błonnik 38g	
	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	Kasza manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 100	Kasa manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kluski z soczewicą (1,3)	300 120 150	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
Podwieczorek	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2618 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 33g Węglowodany 373g w tym cukry 38g Sól 3 g błonnik 43g		KCAL: 2674 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 30g Węglowodany 381g w tym cukry 42g Sól 3,9 g błonnik 46g		KCAL: 2618 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 33g Węglowodany 373g w tym cukry 38g Sól 3 g błonnik 43g	

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. Goryczyca 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

CZWARTEK 18.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Kanapka razowa z warzywami Serek wiejski Woda mineralna	70 200 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Mizeria(7)	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki got. Sałata z jogurtem (7)	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Mizeria(7)	300 120 200 100
Podwieczerek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Suchary b/c	40
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 20	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3134 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 40g Węglowodany 374g w tym cukry 46g Sól 4g Błonnik 37g		KCAL: 3224 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 37g Węglowodany 397g w tym cukry 40g Sól 3,8g Błonnik 35g		Kcal : 3004 BIAŁKO: 123 g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 40g Węglowodany 347g w tym cukry 10g Sól 4,6g Błonnik 35g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Mizeria(7)	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki got. Sałata z jogurtem (7)	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Mizeria(7)	300 120 200 100
Podwieczerek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 20	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3134 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 40g Węglowodany 374g w tym cukry 46g Sól 4g Błonnik 37g		KCAL: 3224 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 37g Węglowodany 397g w tym cukry 40g Sól 3,8g Błonnik 35g		KCAL: 3134 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 40g Węglowodany 374g w tym cukry 46g Sól 4g Błonnik 37g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

PIĄTEK 19.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słono (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Mix sałata z sosem winegret Mus warzywny Baton pełnoziarnisty Butelka wody	200 100 35 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2731 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 47g Węglowodany 400g w tym cukry 39g Sól 3,2g Błonnik 49g		KCAL: 2711 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 42g Węglowodany 378g w tym cukry 38g Sól 3g Błonnik 42g		Kcal : 2428 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 49g Węglowodany 313 g w tym cukry 15g Sól 3g Błonnik 41g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 50
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2731 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 47g Węglowodany 400g w tym cukry 39g Sól 3,2g Błonnik 49g		KCAL: 2711 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 42g Węglowodany 378g w tym cukry 38g Sól 3g Błonnik 42g		KCAL: 2731 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 47g Węglowodany 400g w tym cukry 39g Sól 3,2g Błonnik 49g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

SOBOTA 20.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Serek wiejski Woda mineralna	150 200 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Słupki warzywne z hummusem	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Serek homogenizowany (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3215 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 55g Węglowodany 445g w tym cukry 25g Sól 3g błonnik 43g		KCAL: 3201 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 57g Węglowodany 447g w tym cukry 25g Sól 3,8g błonnik 39g		Kcal : 3102 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 53g Węglowodany 382g w tym cukry 15g Sól 3,8 g błonnik 46g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Serek homogenizowany (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3215 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 55g Węglowodany 445g w tym cukry 25g Sól 3g błonnik 43g		KCAL: 3201 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 57g Węglowodany 447g w tym cukry 25g Sól 3,8g błonnik 39g		KCAL: 3215 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 55g Węglowodany 445g w tym cukry 25g Sól 3g błonnik 43g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

NIEDZIELA 21.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Kefir,(7) Wafle ryżowe (1) Butelka wody	300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Kotlet schabowy (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Filet grillowany (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Kotlet schabowy (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100
Podwieczorek	Sok warzywny	300	Sok warzywny	300	Sok warzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Dżem (7,9) Mix salat i kielki	250 90 15 60 60 20	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	250 100 15 60 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3012 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 424 g w tym cukry 46g Sól 3,2g Błonnik 44g		KCAL: 3068 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 34g Węglowodany 402g w tym cukry 46g Sól 3g Błonnik 40g		Kcal : 2958 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 40g Węglowodany 386g w tym cukry 6g Sól 3,8g Błonnik 39g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Kotlet schabowy (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Filet grillowany (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Kotlet schabowy (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100
Podwieczorek	Sok warzywny	300	Sok warzywny	300	Sok warzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Dżem (7,9) Mix salat i kielki	250 90 15 60 60 20	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3012 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 424 g w tym cukry 46g Sól 3,2g Błonnik 44g		KCAL: 3068 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 34g Węglowodany 402g w tym cukry 46g Sól 3g Błonnik 40g		KCAL: 3012 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g Węglowodany 424 g w tym cukry 46g Sól 3,2g Błonnik 44g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

PONIEDZIAŁEK 22.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	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
	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	20	Mix sałat	20	Mix sałat	20
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Salatka z buraka z fetą	100
	Jabłko	170	Jabłko	170	Butelka wody	750
	Baton pełnoziarnisty (1)	35	Baton pełnoziarnisty (1)	35		
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa botwinka z ziemniak.	300	Zupa botwinka ziemniak.(1,7,9)	300	Zupa botwinka z ziemniak.	300
	Pieczeń w sosie własnym (1,7,9)	150	Schab duszony (1,4,7,9)	150	Pieczeń w sosie własnym (1,7,9)	150
	Kasza jęczmienna	200	Kasza jęczmienna	200	Kasza jęczmienna	200
	Kapusta gotowana	100	Szpinak got.	100	Kapusta gotowana	100
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy	100	Serek homogenizowany waniliowy	100	Serek homogenizowany naturalny	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	100	Szynka gotowana 6,9)	60	Szynka gotowana 6,9)	60
	Szynka gotowana 6,9)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3058 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g Węglowodany 428g w tym cukry 50g Sól 3,7g Błonnik 54g		KCAL: 2837 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 40g Węglowodany 378g w tym cukry 48g Sól 3,1g Błonnik 45g		KCAL: 2869 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 30g Sól 3,3g Błonnik 56g	
	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	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	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
	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	50	Mix sałat	50	Mix sałat	50
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	35	Baton pełnoziarnisty(1)	35	Baton pełnoziarnisty(1)	35
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa botwinka z ziemniak.	300	Zupa botwinka ziemniak.(1,7,9)	300	Zupa botwinka z ziemniak.	300
	Pieczeń w sosie własnym (1,7,9)	150	Schab duszony (1,4,7,9)	150	Pieczeń w sosie własnym (1,7,9)	150
	Kasza jęczmienna	200	Kasza jęczmienna	200	Kasza jęczmienna	200
	Kapusta gotowana	100	Szpinak got.	100	Kapusta gotowana	100
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy	100	Serek homogenizowany waniliowy	100	Serek homogenizowany waniliowy	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150	Masło(7)	15
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka gotowana 6,9)	60	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150
	Szynka gotowana 6,9)	60			Szynka gotowana 6,9)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3058 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g Węglowodany 428g w tym cukry 50g Sól 3,7g Błonnik 54g		KCAL: 2837 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 40g Węglowodany 378g w tym cukry 48g Sól 3,1g Błonnik 45g		KCAL: 3058 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g Węglowodany 428g w tym cukry 50g Sól 3,7g Błonnik 54g	

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!