

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

WTOREK 23.07.2024

| | 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) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 100 | Zupa mleczna z kasza manną (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 100 | Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Kabanosy Kefir Chleb chrupki Butelka wody | 130 300 40 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasą S,D, Ziemniaki G | 300 350 200 | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasą S,D, Ziemniaki G | 300 350 200 | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasą S,D, Ziemniaki G | 300 350 200 |
| Podwieczorek | Sałátka z owoców sezonowych | 100 | Sałátka z owoców sezonowych | 100 | Sałátka ceszar | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6) | 250 100 35 15 150 30 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6) | 250 100 35 15 150 30 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6) | 250 100 35 15 150 30 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2962 TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 45 | | KCAL: 2907 TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 42g BIAŁKO: 119g Węglowodany 380g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 40 | | Kcal : 2899 TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g BIAŁKO: 112g Węglowodany 345g w tym cukry 21g Sól 2,3g,Błonnik 39 | |
| | 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) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 100 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 100 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek , | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 |
| Obiad | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasą S,D, Ziemniaki G | 300 350 200 | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasą S,D, Ziemniaki G | 300 350 200 | Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasą S,D, Ziemniaki G | 300 350 200 |
| Podwieczorek | Sałátka z owoców sezonowych | 100 | Sałátka z owoców sezonowych | 100 | Sałátka z owoców sezonowych | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6) | 250 100 35 15 150 30 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6) | 250 100 35 15 150 30 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Mix sałat z tuńczykiem, i pomidorkami koktajlowymi Schab pieczony (6) | 250 100 35 15 150 30 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2962 TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 45 | | KCAL: 2907 TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 42g BIAŁKO: 119g Węglowodany 380g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 40 | | KCAL: 2962 TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 30g Sól 2,8g,Błonnik 45 | |

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupki 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 pochodne.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

ŚRODA 24.07.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|---|--|---|---|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z zieloną (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 100 | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 100 | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z zieloną(7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Wafel ryżowy Serek wiejski Woda mineralna | 30 150 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa szpinakowa z ziemniakami G (1,7,9) De volaille z serem S (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 | Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9) Rolada z warzywami (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got | 300 150 200 100 | Zupa szpinakowa z ziemniakami G (1,7,9) De volaille z serem S (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Nektarynka | 130 | Nektarynka | 130 | Sok warzynny | 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Salami | 250 100 35 15 100 60 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Szynka drobiowa | 250 90 15 100 60 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z fetą z rukolą Salami | 250 100 35 15 100 60 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40 | | KCAL: 2777 BIAŁKO: 68g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 39g Węglowodany 357g w tym cukry 28g Sól 4g, Błonnik 45 | | KCAL: 2908 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 48g Węglowodany 417g w tym cukry 28g 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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z zieloną (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 100 | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 100 | Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z zieloną (7) Szynka drobiowa Mix sałat ,pomidor, ogórek, oliwa, koperek | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 |
| Obiad | Zupa szpinakowa z ziemniakami G (1,7,9) De volaille z serem S (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 | Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9) Rolada z warzywami (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got | 300 150 200 100 | Zupa szpinakowa z ziemniakami G (1,7,9) De volaille z serem S (1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Nektarynka | 130 | Nektarynka | 130 | Nektarynka | 130 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Salami | 250 100 35 15 100 60 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Szynka drobiowa | 250 90 15 100 60 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Salami | 250 100 35 15 100 60 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g Sól 3,6g, Błonnik 40 | | KCAL: 2777 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:66g, w tym NKT 39g Węglowodany 357g w tym cukry 28g Sól 4g, Błonnik 45 | | KCAL: 2827 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 30g 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 pochodne.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tulin 14. Mięczaki

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

CZWARTEK 25.07 .2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250 250 100 15 50 30 100 | Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek homogenizowany (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250 250 100 15 50 30 100 | Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250 250 100 15 50 30 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Sałátka warzywna z sosem vinegret Wafel ryżowy Butelka wody | 100 40 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9) Surówka z marchewki | 300 350 100 | Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik z twarogiem S(1,3,7) Surówka z marchewki | 300 350 100 | Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9) Surówka z marchewki | 300 350 100 |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy | 100 | Jogurt owocowy | 100 | Kefir (7) | 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Ser żółty (7) Papryka ,ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 50 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Galantyna drobiowa (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, pomidor | 250 100 15 60 30 50 | herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Galantyna drobiowa (7) Ser żółty (7) Papryka, ogórek kiszony | 250 100 15 60 30 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 371g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g | | KCAL: 2991 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 35g Węglowodany 355g w tym cukry 21g Sól 4,5g,Błonnik 43g | | KCAL: 3146 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 63g Węglowodany 351g w tym cukry 12g Sól 4,6g,Błonnik 54 | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/truskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250 250 100 15 50 30 100 | Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek homogenizowany (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250 250 100 15 50 30 100 | Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior, | 250 250 100 15 50 30 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9) Surówka z marchewki | 300 350 100 | Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik z twarogiem S(1,3,7) Surówka z marchewki | 300 350 100 | Zupa ogórkowa z ziemniakami G Naleśnik wytrawny, sos czosnkowy (1,7,9) Surówka z marchewki | 300 350 100 |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy | 100 | Jogurt owocowy | 100 | Jogurt owocowy | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Ser żółty (7) Papryka ,ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 50 | herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Galantyna drobiowa (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, pomidor | 250 100 15 60 30 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Ser żółty (7) Papryka ,ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 371g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g | | KCAL: 2991 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 35g Węglowodany 355g w tym cukry 21g Sól 4,5g,Błonnik 43g | | KCAL: 3223 BIAŁKO: 155g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 66g Węglowodany 371g w tym cukry 22g Sól 4,6g,Błonnik 54g | |

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 26.07.2024

| | 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) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Stupki warzywne z hummusem Serek wiejski Woda mineralna | 150 200 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa botwinka (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie porowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 | Zupa botwinka (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7) Ziemniaki Mix warzyw got. | 300 150 200 100 | Zupa botwinka (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie porowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Jogurt naturalny (7) | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat | 250 100 15 60 60 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g | | Kcal : 2666 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 49g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 39g | | Kcal : 2569 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 50g Węglowodany 369g w tym cukry 17g Sól 3,3g Błonnik 46g | |
| | Dieta ciężarowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa) | | 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) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 |
| Obiad | Zupa botwinka (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie porowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 | Zupa botwinka (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie śmietanowym (1,4,7) Ziemniaki Mix warzyw got. | 300 150 200 100 | Zupa botwinka (1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie porowym (1,4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Banan | 130 | Banan | 130 | Banan | 130 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat | 250 100 15 60 60 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 38g | | Kcal : 2666 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 49g Węglowodany 344g w tym cukry 28g Sól 3,4g Błonnik 39g | | Kcal : 2706 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 344g w tym cukry 28g 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 27.07.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|--|---|--|---|--|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Kefir Butelka wody | 130 200 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 |
| Podwieczorek | Sałatka z owoców sezonowych | 100 | Sałatka z owoców sezonowych | 100 | Sałatka z fetą (1,7) | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków | 250 100 35 15 60 30 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser biały (7) Mix sałat i kielków | 250 100 15 60 30 50 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków | 250 100 15 60 30 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g | | KCAL: 2830 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 44g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g | | Kcal : 2789 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g Węglowodany 356g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 55g | |
| | 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 kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S | 300 350 |
| Podwieczorek | Sałatka z owoców sezonowych | 100 | Sałatka z owoców sezonowych | 100 | Sałatka z owoców sezonowych | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków | 250 100 35 15 60 30 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser biały (7) Mix sałat i kielków | 250 100 15 60 30 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków | 250 100 35 15 60 30 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g | | KCAL: 2830 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 44g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g | | KCAL: 2926 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 360g w tym cukry 20g Sól 3,9g Błonnik 47g | |

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
- Gorzczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

NIEDZIELA 28.07.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|---|--|---|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów (7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola) | 250 250 100 15 30 60 100 | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów (7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola) | 250 250 100 15 30 60 100 | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów (7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola) | 250 250 100 15 30 60 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Chleb chrupki Serek wiejski Woda mineralna | 30 150 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z marchewki | 300 150 200 100 | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Kisiel | 120 | Kisiel | 120 | Kisiel bez cukru | 120 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7) | 250 100 35 15 60 100 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7) | 250 100 15 60 100 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7) | 250 100 15 60 100 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g | | KCAL: 3098 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g | | KCAL: 3020 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 62g Węglowodany 355g w tym cukry 22g Sól 4,2g Błonnik 40g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola) | 250 250 100 15 30 60 100 | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola) | 250 250 100 15 30 60 100 | Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola) | 250 250 100 15 30 60 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 |
| Obiad | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z marchewki | 300 150 200 100 | Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej | 300 150 200 100 |
| Podwieczorek | Kisiel | 120 | Kisiel | 120 | Kisiel | 120 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7) | 250 100 35 15 60 100 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7) | 250 100 15 60 100 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka ogrodowa z fetą (1,7) | 250 100 35 15 60 100 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g | | KCAL: 3098 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g Błonnik 38g | | KCAL: 3178 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 69g Węglowodany 388g w tym cukry 33g Sól 4,6g 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. tubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 29.07.2024

| | 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) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 100 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 100 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Sałatka pomidorowa z cebulką Kefir, Chleb chrupki Butelka wody | 100 300 40 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa z fasolki szparagowej (1,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Mizeria (7) | 300 120 200 100 | Zupa z fasolki szparagowej (1,7) Kotlet mielony duszony (1,3) Ziemniaki got. Mix sałat z jogurtem (7) | 300 120 200 100 | Zupa z fasolki szparagowej (1,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Mizeria (7) | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy (7) | 100 | Jogurt owocowy (7) | 100 | Jogurt naturalny z płatkami (1,7) | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków | 250 100 15 50 30 30 | herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Paszтет pieczony Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 15 50 30 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3359 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 356g w tym cukry 19g Sól 53,9g Błonnik 41g | | KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g Węglowodany 352g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 40g | | Kcal : 3201 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 331g w tym cukry 11g Sól 3,5g Błonnik 39g | |
| | 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 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek) | 250 250 100 15 70 30 50 200 |
| II Śniadanie | Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 300 40 750 | Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 300 40 750 | Gruszka Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 300 40 750 |
| Obiad | Zupa z fasolki szparagowej (1,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Mizeria | 300 120 200 100 | Zupa z fasolki szparagowej (1,7) Kotlet mielony duszony (1,3) Ziemniaki got. Mix sałat z jogurtem | 300 120 200 100 | Zupa z fasolki szparagowej (1,7) Kotlet mielony panierowany(1,3) Ziemniaki got. Mizeria | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy (7) | 100 | Jogurt owocowy (7) | 100 | Jogurt owocowy (7) | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3359 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 356g w tym cukry 19g Sól 53,9g Błonnik 41g | | KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 47g Węglowodany 352g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 40g | | Kcal : 3201 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 51g Węglowodany 331g w tym cukry 11g 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 30.07.2024

| | 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) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Wafel ryżowy Serek wiejski Woda mineralna | 30 150 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9) | 300 350 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9) | 300 350 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek | Brzoskwinia | 130 | Brzoskwinia | 130 | Brzoskwinia | 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 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: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g | | KCAL: 2804 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:64g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 35g Sól 2,3g Błonnik 36g | | Kcal : 2436 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 34g Węglowodany 345g w tym cukry 22g 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) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza) | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 |
| Obiad | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9) | 300 350 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9) | 300 350 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek | Brzoskwinia | 130 | Brzoskwinia | 130 | Brzoskwinia | 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: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g | | KCAL: 2804 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:64g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 35g Sól 2,3g Błonnik 36g | | KCAL: 2994 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 34g Węglowodany 355g w tym cukry 43g Sól 3,3g Błonnik 36g | |

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

ŚRODA 31.07.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|--|---|--|---|--|---|
| | 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) Twarożek z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twarożek (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twarożek z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Kefir Sok pomidorowy Chleb chrupki Butelka wody | 300 300 40 750 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Kluski z soczewicy (1) Mini marchewki (7) | 300 150 100 100 | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Kluski z soczewicy (1) Sałata z jogurtem (7) | 300 150 100 100 | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Kluski z soczewicy (1) Mini marchewki (7) | 300 150 100 100 |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany smakowy | 100 | Serek homogenizowany smakowy | 100 | Jogurt naturalny (7) | 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) Ser biały (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: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g | | KCAL: 3138 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 28g Węglowodany 379g w tym cukry 30g Sól 5,6g błonnik 37g | | Kcal : 3025 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 32g Węglowodany 392g w tym cukry 24g Sól 5,5g błonnik 48g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiąca | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa) | | 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) Twarożek z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twarożek (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twarożek z rzodkiewką (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki) | 250 250 100 15 60 30 100 |
| II Śniadanie | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 | Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody | 130 100 40 750 |
| Obiad | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Kluski z soczewicy (1) Mini marchewki (7) | 300 150 100 100 | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Kluski z soczewicy (1) Mini marchewki (7) | 300 150 100 100 | Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) G Schab w sosie własnym Kluski z soczewicy (1) Mini marchewki (7) | 300 150 100 100 |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany smakowy | 100 | Serek homogenizowany smakowy | 100 | Serek homogenizowany smakowy | 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) Ser biały (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: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g błonnik 37g | | KCAL: 3138 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 28g Węglowodany 379g w tym cukry 30g Sól 5,6g błonnik 37g | | KCAL: 3262 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ: 138g, w tym NKT 34g Węglowodany 399g w tym cukry 33g Sól 5,6g 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

CZWARTEK 01.08.2024

| | 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) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 100 | Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 100 | Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna | 150 100 40 750 | Jabłko Serek wiejski Wafel zbożowy Woda mineralna | 150 200 40 750 |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Surówka z kapusty białej | 300 350 100 | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Surówka z marchewki | 300 350 100 | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Surówka z kapusty białej | 300 350 100 |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy (7) | 100 | Jogurt owocowy (7) | 100 | Sok warzywny | 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Szynka drobiowa (4) Mix sałata z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 15 60 50 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Szynka drobiowa (4) Mix sałata z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól 2,8 g błonnik 47g | | KCAL: 3383 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 30g Węglowodany 404g w tym cukry 44g Sól 2,8 g błonnik 47g | | KCAL: 3074 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 43g Węglowodany 390g w tym cukry 30g 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) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 100 | Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 100 | Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka) | 250 250 100 15 30 30 100 |
| II Śniadanie | Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna | 150 200 40 750 | Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna | 150 200 40 750 | Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna | 150 200 40 750 |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Surówka z kapusty białej | 300 350 100 | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Surówka z marchewki | 300 350 100 | Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Surówka z kapusty białej | 300 350 100 |
| Podwieczorek | Jogurt owocowy (7) | 100 | Jogurt owocowy (7) | 100 | Jogurt owocowy (7) | 100 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Szynka drobiowa (4) Mix sałata z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 15 60 50 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Szynka drobiowa (4) Mix sałata z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól 2,8 g błonnik 47g | | KCAL: 3383 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 30g Węglowodany 404g w tym cukry 44g Sól 2,8 g błonnik 47g | | KCAL: 3452 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 40g Węglowodany 414g w tym cukry 50g Sól 2,8 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 pochodne.
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!!