

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PIĄTEK 2.08.2024						
	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
	Jajko got (3,7)	50	Jajko na miękko (3,7)	50	Jajko got (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	15	Mix sałat	15	Mix sałat	15
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Jogurt naturalny (7)	100
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	150	Ryba filet na parze (1,4,7,9)	150	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	100	Sałátka z owoców sezonowych	100	Sok pomidorowy	300
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	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka drobiowa (1,4,7)	60	Ser żółty (1,4,7)	60
	Ser żółty (7)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g		KCAL: 2947 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 388g w tym cukry 31g Sól 3,7g Błonnik 49g		KCAL: 2867 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 43g Węglowodany 372g w tym cukry 22g Sól 3,3g Błonnik 51g	
	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	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
	Jajko got (3,7)	50	Jajko na miękko (3,7)	50	Jajko got (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	15	Mix sałat	15	Mix sałat	15
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	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 barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	150	Ryba filet na parze (1,4,7,9)	150	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	100	Sałátka z owoców sezonowych	100	Sałátka z owoców sezonowych	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	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Masło(7)	15
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka drobiowa (1,4,7)	60	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150
	Ser żółty (7)	60			Ser żółty (7)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g		KCAL: 2947 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 388g w tym cukry 31g Sól 3,7g Błonnik 49g		KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g	

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

SOBOTA 3.08.2024

	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) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	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 Wafel ryżowy (1) Butelka wody	130 100 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szczawiowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa szczawiowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa szczawiowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Sałatka grecka (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3170 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ 122g, w tym NKT 52g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,7g Błonnik 55 g		KCAL: 3088 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 51g Węglowodany 399g w tym cukry 32g Sól 5,4g Błonnik 55 g		Kcal : 3012 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;121g, w tym NKT 52g Węglowodany 379g w tym cukry 28g Sól 6,4g Błonnik 57g	
	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 owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 100 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 szczawiowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa szczawiowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa szczawiowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Nektarynka	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3170 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ 122g, w tym NKT 52g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,7g Błonnik 55 g		KCAL: 3088 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 51g Węglowodany 399g w tym cukry 32g Sól 5,4g Błonnik 55 g		KCAL: 3170 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ 122g, w tym NKT 52g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,7g Błonnik 55 g	

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
- Łubin
- Mięczaki

NIEDZIELA 04.08.2024

	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 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7) Jabłko Butelka wody	90 170 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone(1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100
Podwieczerek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3357 BIAŁKO: 162g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g Węglowodany 324 g w tym cukry 23g Sól 4,9g Błonnik 36g		KCAL: 3278 BIAŁKO: 160g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 64g Węglowodany 351 g w tym cukry 22g Sól 4,3g Błonnik 33g		Kcal : 3220 BIAŁKO: 158g TŁUSZCZ:143g, w tym NKT 66g Węglowodany 344g w tym cukry 24g Sól 4,8g 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	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 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100
Podwieczerek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3357 BIAŁKO: 162g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g Węglowodany 324 g w tym cukry 23g Sól 4,9g Błonnik 36g		KCAL: 3278 BIAŁKO: 160g TŁUSZCZ:143g, w tym NKT 64g Węglowodany 351 g w tym cukry 22g Sól 4,3g Błonnik 33g		KCAL: 3357 BIAŁKO: 162g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g Węglowodany 324 g w tym cukry 23g Sól 4,9g Błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PONIEDZIAŁEK 05.08.2024

	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) Ser biały (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 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 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem Butelka wody	150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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 sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3006 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 52g Węglowodany 424g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 39g		KCAL: 2958 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 420g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g		KCAL: 2869 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 51g Węglowodany 398g w tym cukry 21g Sól 4,6g Błonnik 47g	
	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 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	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 jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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 sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	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: 3006 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 424g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 39g		KCAL: 2958 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g Węglowodany 420g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 42g		KCAL: 3006 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g Węglowodany 424g w tym cukry 28g Sól 4,7g Błonnik 39g	

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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

WTOREK 06.08.2024

	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty (1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Sok warzywny Jabłko Suchary b/c (1) Butelka wody	300 170 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100	Kefir (7)	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z tuńczyka (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z szynki (7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z tuńczyka (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3251 BIAŁKO: 165g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g Węglowodany 409g w tym cukry 25g Sól 3,8g Błonnik 44g		KCAL: 3180 BIAŁKO: 163g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 49g Węglowodany 392g w tym cukry 25g Sól 3,7g Błonnik 47g		KCAL: 3114 BIAŁKO: 160g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 49g Węglowodany 383g w tym cukry 16g Sól 3,8g Błonnik 47g	
	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty (1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty (1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z tuńczyka (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z szynki (7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z tuńczyka (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3251 BIAŁKO: 165g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g Węglowodany 409g w tym cukry 25g Sól 3,8g Błonnik 44g		KCAL: 3180 BIAŁKO: 163g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 49g Węglowodany 392g w tym cukry 25g Sól 3,7g Błonnik 47g		KCAL: 3251 BIAŁKO: 165g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g Węglowodany 409g w tym cukry 25g Sól 3,8g Błonnik 44g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

	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 salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 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	Sałatka pomidorowa Kefir, Chleb chrupki Butelka wody	100 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet drobiowy panierowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet drobiowy panierowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100
Podwieczorek	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2512 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 40g Węglowodany 341g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2433 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g Węglowodany 341g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2493 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 35g Węglowodany 390g w tym cukry 22g Sól 3g błonnik 44g	
	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) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 30 100	Kasza manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 30 30 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 pomidorowa z makaronem Kotlet drobiowy panierowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet drobiowy panierowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100
Podwieczorek	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130	Brzoskwinia	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2512 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 40g Węglowodany 341g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2433 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g Węglowodany 341g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2512 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 40g Węglowodany 341g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 40g	

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

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

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
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 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Serek wiejski Wafel ryżowy Woda mineralna	150 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew got.	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100
Podwieczerek	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 twarogowa ze szczypiorkiem Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6) Mix kielków i sałat	250 100 15 60 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3181 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g Węglowodany 369g w tym cukry 25g Sól 3,6g Błonnik 37g		KCAL: 2892 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 40g Węglowodany 349g w tym cukry 25g Sól 4g Błonnik 40g		Kcal : 3211 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g Węglowodany 361g w tym cukry 22g Sól 3,6g Błonnik 35g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) 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 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 koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew got.	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100
Podwieczerek	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 twarogowa ze szczypiorkiem Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6) Mix kielków i sałat	250 100 15 60 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3181 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g Węglowodany 369g w tym cukry 25g Sól 3,6g Błonnik 37g		KCAL: 2892 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 40g Węglowodany 349g w tym cukry 25g Sól 4g Błonnik 40g		KCAL: 3181 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g Węglowodany 369g w tym cukry 25g Sól 3,6g Błonnik 37g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PIĄTEK 09.08.2024

	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 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
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Serek wiejski Mus warzywny Chleb chrupki Butelka wody	150 100 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki Mizeria	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Mizeria	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Mix sałat z vinegret i pestkami dyni	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko na miękko (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2856 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g Węglowodany 355g w tym cukry 39g Sól 3,9g Błonnik 39g		KCAL: 2777 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g Węglowodany 361g w tym cukry 38g Sól 3,7g Błonnik 36g		Kcal : 2720 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g Węglowodany 352g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 36g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata 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 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
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 jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki Mizeria	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki Mizeria	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko na miękko (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) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2856 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g Węglowodany 355g w tym cukry 39g Sól 3,9g Błonnik 39g		KCAL: 2777 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g Węglowodany 361g w tym cukry 38g Sól 3,7g Błonnik 36g		KCAL: 2856 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g Węglowodany 355g w tym cukry 39g Sól 3,9g Błonnik 39g	

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

SOBOTA 10.08.2024

	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) Pasta z pieczonych warzyw (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) Pasta z pieczonych warzyw (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) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
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 Wafel zbożowy Woda mineralna	30 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sok pomidorowy	300
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 w plastrach(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: 3218 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g Węglowodany 420g w tym cukry 25g Sól 3,8g błonnik 46g		KCAL: 3140 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 47g Węglowodany 420g w tym cukry 25g Sól 3,8g błonnik 46g		Kcal : 3190 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 57g Węglowodany 416g w tym cukry 20g Sól 5,5g błonnik 51g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) 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, 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) Pasta z pieczonych warzyw (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) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,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 ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogrodowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100
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) Ser biały w plastrach(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: 3218 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g Węglowodany 420g w tym cukry 25g Sól 3,8g błonnik 46g		KCAL: 3140 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 47g Węglowodany 420g w tym cukry 25g Sól 3,8g błonnik 46g		KCAL: 3218 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g Węglowodany 420g w tym cukry 25g Sól 3,8g błonnik 46g	

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

NIEDZIELA 11.08.2024

	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) Ser żółty (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) Ser mozzarella (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) Ser żółty (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 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Kefir, Chleb chrupki Butelka wody	300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż brązowy Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Kefir	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa(6) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2933 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 51g Węglowodany 417 g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 47g		KCAL: 2785 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 50g Węglowodany 385g w tym cukry 26g Sól 3,4g Błonnik 44g		Kcal : 2739 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 56g Węglowodany 366g w tym cukry 22g Sól 3g Błonnik 46g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (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) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (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 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	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek	Nektarynka	130	Nektarynka	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2933 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 51g Węglowodany 417 g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 47g		KCAL: 2785 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 50g Węglowodany 385g w tym cukry 26g Sól 3,4g Błonnik 44g		KCAL: 2933 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 51g Węglowodany 417 g w tym cukry 26g Sól 3,6g 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
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!