

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo
Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

NIEDZIELA 19.01.2025

	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) Salami (6) Ser biały (7) Parówka zol (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (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) Salami (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Pomidorcki koktajlowe Serek wiejski Wafle bez cukru Woda mineralna	100 150 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem G1,7,9) Pieczeń z karkówki P (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab gotowany (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Pieczeń z karkówki (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi (1,7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3253 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 62g Węglowodany 404 g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 38g		KCAL: 3121 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 56g Węglowodany 391 g w tym cukry 28g Sól 3g Błonnik 35g		Kcal : 3093 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 60g Węglowodany 371g w tym cukry 11g Sól 3,3g Błonnik 40g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały (7) Parówka zol (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (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) Salami (6) Ser biały (7) Parówka zol (6) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
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 makaronem 1,7,9) Pieczeń z karkówki (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Schab gotowany (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Pieczeń z karkówki (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta jajeczna (1,3,7) Mix sałat i kiełki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3253 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 62g Węglowodany 404 g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 38g		KCAL: 3121 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 56g Węglowodany 391 g w tym cukry 28g Sól 3g Błonnik 35g		KCAL: 3253 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 62g Węglowodany 404 g w tym cukry 26g Sól 3,6g 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. Orzechy ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

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

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z ziołami (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Sałatka cesar z kurczakiem (7) Kefir Butelka wody	150 300 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet drobiowy S (1,3,7,) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,7,) Ziemniaki G Marchew duszona D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy S (1,3,7,) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kiełków ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3058 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 39g Węglowodany 434g w tym cukry 27g Sól 2,9g błonnik 64g		KCAL: 2863 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 35g Węglowodany 406g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 58g		KCAL: 2991 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 111g, w tym NKT 41g Węglowodany 387g w tym cukry 25g Sól 3,3g błonnik 68g	
	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 (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy S (1,3,7,) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,7,) Ziemniaki G Marchew duszona D	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy S (1,3,7,) Ziemniaki G Marchew z groszkiem D	300 150 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kiełków ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka śledziowa z ogórkiem i koperkiem (4,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3058 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 39g Węglowodany 434g w tym cukry 27g Sól 2,9g błonnik 64g		KCAL: 2863 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 35g Węglowodany 406g w tym cukry 31g Sól 2,4 g błonnik 58g		KCAL: 3058 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 39g Węglowodany 434g w tym cukry 27g Sól 2,9g błonnik 64g	

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

WTOREK 21.01.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Sniadanie	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 Sniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Pomidorki koktajlowe Serek wiejski Chleb chrupki Woda mineralna	100 150 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa kalafiorowa G (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką S,G, (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski	150	Sok warzywny	330
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 Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	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 : 3070 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 416g w tym cukry 27g Sól 3,3g Błonnik 46g		KCAL: 2962 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ 93g, w tym NKT 40g Węglowodany 420g w tym cukry 24g Sól 3,2g Błonnik 51 g		Kcal : 2823 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ;111g, w tym NKT 53g Węglowodany 356g w tym cukry 11g Sól 5g Błonnik 51g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Sniadanie	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 Sniadanie	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 kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Makaron w sosie brokułowym z kurczakiem i papryką (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski (7)	150
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 Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	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 : 3070 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 50g Węglowodany 416g w tym cukry 27g Sól 3,3g Błonnik 46g		KCAL: 2962 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ 93g, w tym NKT 40g Węglowodany 420g w tym cukry 24g Sól 3,2g Błonnik 51 g		Kcal : 3070 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 50g Węglowodany 416g w tym cukry 27g Sól 3,3g 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

SRODA 22.01.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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 z koperkiem (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 z koperkiem (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 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	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Sałatka z buraczkami i fetą(7) Butelka wody	300 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa G (1,7,9) Fasolka po bretońsku S,G, (7,9) Ziemniaki G	300 350 200	Zupa jarzynowaG (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym G Ziemniaki G Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200
Podwieczorek	Serek homogenizowany (7)	150	Serek homogenizowany (7)	150	Kefir (7)	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z warzywami (7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (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 mięsna z warzywami (7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2647 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 21g Sól 3,7g Błonnik 45g		KCAL: 2630 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 41g Węglowodany 368g w tym cukry 22g Sól 4,2g Błonnik 46g		Kcal : 2316 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 40G Węglowodany 284g w tym cukry 15g Sól 3,6g Błonnik 50g	
	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 z koperkiem (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 z koperkiem (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 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	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Fasolka po bretońsku (7,9) Ziemniaki	300 350 200
Podwieczorek	Serek homogenizowany (7)	100	Serek homogenizowany (7)	100	Serek homogenizowany (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z warzywami (7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (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 mięsna z warzywami (7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2647 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 21g Sól 3,7g Błonnik 45g		KCAL: 2630 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 41g Węglowodany 368g w tym cukry 22g Sól 4,2g Błonnik 46g		KCAL: 2647 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 21g Sól 3,7g Błonnik 45g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

CZWARTEK 23.01.2025

	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	Pomidorki polane oliwą z nasionami Serek wiejski Woda mineralna	100 150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem jarzynowy G 1,7,9 Stek z cebulą S (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki gotowane Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa krem jarzynowy 1,7,9 Stek z cebulą (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z pomidorem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3388 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 59g Węglowodany 416g w tym cukry 26g Sól 3,7g Błonnik 39g		KCAL: 2894 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ: 108g, w tym NKT 50g Węglowodany 337g w tym cukry 24g Sól 4,4g Błonnik 45g		KCAL: 2941 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ: 127g, w tym NKT 62g Węglowodany 300g w tym cukry 13g Sól 4,7g Błonnik 33g	
	Dieta ciążowa/matki karmiącej		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	Zupa krem jarzynowy G 1,7,9 Stek z cebulą S (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki gotowane Mix warzyw gotowanych	300 150 200 100	Zupa krem jarzynowy G 1,7,9 Stek z cebulą S (3,9) Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3388 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 59g Węglowodany 416g w tym cukry 26g Sól 3,7g Błonnik 39g		KCAL: 2894 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ: 108g, w tym NKT 50g Węglowodany 337g w tym cukry 24g Sól 4,4g Błonnik 45g		KCAL: 3388 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 59g Węglowodany 416g w tym cukry 26g Sól 3,7g Błonnik 39g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PIĄTEK 24.01.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni ,koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Kefir Sucharki b/c Butelka wody	200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) Pulpet rybny w sosie koperkowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Pulpet rybny (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Pulpet rybny w sosie koperkowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 100 200 100
Podwieczorek	Sok warzywny	330	Sok warzywny	330	Sok warzywny	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 50 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków ,pomidor	250 100 15 50 30 50	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2941 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 37g Węglowodany 388g w tym cukry 20g Sól 3,8g Błonnik 50g		KCAL: 2850 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 30g Węglowodany 378g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 50g		Kcal : 2672 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 40g Węglowodany 358g w tym cukry 15g Sól 4g Błonnik 44g	
	Dieta ciężkowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotuszczowa (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) Szynka wieprzowa (6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni ,koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9) Pulpet rybny w sosie koperkowym (4,7) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Pulpet rybny (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Pulpet rybny (4,7) Ziemniaki got. Surówka z kapusty kiszzonej	300 100 200 100
Podwieczorek	Sok warzywny	330	Sok warzywny	330	Sok warzywny	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 50 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków, pomidor	250 100 15 50 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2941 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 37g Węglowodany 388g w tym cukry 20g Sól 3,8g Błonnik 50g		KCAL: 2850 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 30g Węglowodany 378g w tym cukry 20g Sól 4g Błonnik 50g		KCAL: 2941 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 37g Węglowodany 388g w tym cukry 20g Sól 3,8g Błonnik 50g	

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 25.01.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z rzodkiewką (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 z zieleniną (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 z rzodkiewką(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 Sałatka warzywna z fetą (7) Woda mineralna	40 200 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz biały G(1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami S,D, (1) Kasza gryczana G Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa barszcz białyG (1,9) Gulasz drobiowy G (1) Kasza gryczana G Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa barszcz biały (1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt naturalny (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kielki	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2943 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 38g Węglowodany 390g w tym cukry 48g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2767 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 37g Węglowodany 378g w tym cukry 47g Sól 4g Błonnik 47g		Kcal : 2678 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 42g Węglowodany 299g w tym cukry 24g Sól 3,5g 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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z rzodkiewką (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 z zieleniną (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 z rzodkiewką (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 barszcz biały (1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa barszcz biały (1,9) Gulasz drobiowy(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100	Zupa barszcz biały (1,9) Gulasz drobiowy z pieczarkami(1) Kasza gryczana Brokuł got z masłem i bułką tartą	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kielki	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2943 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 38g Węglowodany 390g w tym cukry 48g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2767 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 37g Węglowodany 378g w tym cukry 47g Sól 4g Błonnik 47g		KCAL: 2943 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 38g Węglowodany 390g w tym cukry 48g 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
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

NIEDZIELA 26.01.2025

	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 ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	Banan Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Banan Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Serek wiejski Pomidorki z cebulką Butelka wody	150 150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D(1,7) Ryż G Mix warzyw got.	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100
Podwieczorek	Galaretka	150	Galaretka	150	Galaretka	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 35 15 30 150	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150	herbata Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2955 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 38g Węglowodany 437g w tym cukry 50g Sól 2,5 g błonnik 37g		KCAL: 2847 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 32g Węglowodany 424g w tym cukry 47g Sól 4,2 g błonnik 50g		KCAL: 2790 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 41g Węglowodany 370g w tym cukry 15g Sól 4g błonnik 47g	
	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	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Banan Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Banan Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Banan Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D(1,7) Ryż G Mix warzyw got.	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko w sosie koperkowym D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 100 100
Podwieczorek	Galaretka	150	Galaretka	150	Galaretka	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 35 15 30 150	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 15 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Ser żółty(7) Sałatka makaronowa z szynką i warzywami (6,7)	250 100 35 15 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2955 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 38g Węglowodany 437g w tym cukry 50g Sól 2,5 g błonnik 37g		KCAL: 2847 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 32g Węglowodany 424g w tym cukry 47g Sól 4,2 g błonnik 50g		KCAL: 2955 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 38g Węglowodany 437g w tym cukry 50g Sól 2,5 g błonnik 37g	

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

PONIEDZIAŁEK 27.01.2025

	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) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, 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	Mus warzywny Mix sałat w sosie vinegret,pomidor Woda mineralna	100 100 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej G (1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym G (1,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym (1,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata z kielkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3076 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 42g Węglowodany 493g w tym cukry 38g Sól 3,7g Błonnik 35g		KCAL: 3149 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 40g Węglowodany 479g w tym cukry 21g Sól 3,5g Błonnik 37g		KCAL: 2960 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 49g Węglowodany 430g w tym cukry 6g Sól 3,1g 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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, 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 z fasolki szparagowej(1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym (1,3,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym (1,3,7)	300 350	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pierogi z serem i musem truskawkowym (1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata z kielkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3076 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 42g Węglowodany 493g w tym cukry 38g Sól 3,7g Błonnik 35g		KCAL: 3149 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 40g Węglowodany 479g w tym cukry 21g Sól 3,5g Błonnik 37g		KCAL: 3076 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 42g Węglowodany 493g w tym cukry 38g Sól 3,7g Błonnik 35g	

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

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

WTOREK 28.01.2025

	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) Pasta z tuńczyka (1,4,7.) 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) Pasta z tuńczyka (1,4,7.) 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) Pasta z tuńczyka (1,4,7.) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Pomidorki koktajlowe Kefir, Wafel ryżowy Butelka wody	100 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szczawiowa G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami i papryką S,(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	100	Sałátka z owoców sezonowych	100	Ślupki warzywne z hummusem	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka Mix sałata z kiełkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3000 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 53g Węglowodany 414g w tym cukry 20g Sól 4,4g Błonnik 48g		KCAL: 2980 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 40g Węglowodany 400g w tym cukry 19g Sól 2,7g Błonnik 46g		KCAL: 2921 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 50g Węglowodany 381g w tym cukry 14g Sól 4g Błonnik 50g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1.) Masło(7) Pasta z tuńczyka (1,4,7.) 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) Pasta z tuńczyka (1,4,7.) 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) Pasta z tuńczyka (1,4,7.) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa szczawiowa G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami i papryką S,(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem G Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szczawiowa (1,7,9) Medalion drobiowy z cukinią i papryką(1,3,7,9) Ziemniaki z koperkiem Surówka z marchewki	300 150 200 100
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) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałata z kiełkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3000 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 53g Węglowodany 414g w tym cukry 20g Sól 4,4g Błonnik 48g		KCAL: 2980 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 40g Węglowodany 400g w tym cukry 19g Sól 2,7g Błonnik 46g		KCAL: 3000 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 53g Węglowodany 414g w tym cukry 20g Sól 4,4g Błonnik 48g	

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!