

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PIĄTEK 28.02.2025						
	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(6,9)	30	Szynka z kurczaka(6,9)	30	Szynka z kurczaka(6,9)	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
	Banan	130	Banan	130	Pomidorki koktajlowe	100
	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 krupnik z kaszą G (1,7,9)	300	Zupa krupnik z kaszą (1,7,9)	300	Zupa krupnik z kaszą (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony S (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	Mus warzywny	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka drobiowa (1,4,7)	60	Szynka drobiowa (1,4,7)	60
	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: 2867 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 43g Węglowodany 372g w tym cukry 22g Sól 3,3g Błonnik 51g	
	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 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(6,9)	30	Szynka z kurczaka(6,9)	30	Szynka z kurczaka(6,9)	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
	Banan	130	Banan	130	Banan	130
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa krupnik z kaszą G (1,7,9)	300	Zupa krupnik z kaszą (1,7,9)	300	Zupa krupnik z kaszą G (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony S (1,4,7,9)	150	Ryba filet na parze (1,4,7,9)	150	Ryba filet smażony S (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. Goryczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tubin 14. Mięczaki

SOBOTA 01.03.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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 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	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Mandarynka Jogurt naturalny (7) Wafel ryżowy (1) Butelka wody	130 130 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami D Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
Podwieczorek	Mandarynka	130	Mandarynka	130	Sałatka grecka (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) 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) Paszтет pieczony (1,7) 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/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) 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 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 ziemniaczana G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami D Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa ziemniaczana G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami D Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100
Podwieczorek	Mandarynka	130	Mandarynka	130	Mandarynka	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) 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) Paszтет pieczony (1,7) 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

NIEDZIELA 02.03.2025

	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 (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	100 150 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 150 40 750	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7) Jabłko Butelka wody	90 150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem G (1,7,9) Udko pieczone P (1,3,7) Ziemniaki G 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
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	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 ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 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
Podwieczorek	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:

- 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

PONIEDZIAŁEK 03.03.2025

	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) 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	Salatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem Butelka wody	150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa biały barszcz G (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą G (1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa biały barszcz (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa biały barszcz (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) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (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 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) 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 biały barszcz G (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą G (1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa biały barszcz (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa biały barszcz G (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą G (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) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (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:

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 pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki

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

WTOREK 04.03.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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 na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa ,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Sok pomidorowy Suchary bez cukru Butelka wody	300 30 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pieczarkowa z zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,) S, D	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa pieczarkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350
Podwieczorek	Mandarynka	130	Mandarynka	130	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3087 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,3g Błonnik 52 g		KCAL: 2871 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ 118g, w tym NKT 40g Węglowodany 367g w tym cukry 30g Sól 4,7g Błonnik 48g		Kcal : 2673 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 44g Węglowodany 332g w tym cukry 14g Sól 4g Błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa ,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 35 750
Obiad	Zupa pieczarkowa z zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,) S, D	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa pieczarkowa z zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,) S, D	300 350
Podwieczorek	Mandarynka	130	Mandarynka	130	Mandarynka	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3087 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,3g Błonnik 52 g		KCAL: 2871 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ 118g, w tym NKT 40g Węglowodany 367g w tym cukry 30g Sól 4,7g Błonnik 48g		KCAL: 3087 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g Węglowodany 402g w tym cukry 32g Sól 5,3g Błonnik 52 g	

ŚRODA 05.03.2025 POPIELEC

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski (7) Baton zbożowy Woda mineralna	150 150 40 750	Jabłko Serek wiejski 7) Baton zbożowy Woda mineralna	150 150 40 750	Jabłko Serek wiejski (7) Baton zbożowy Woda mineralna	150 150 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
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) Sałatka śledziowa(4,7) Ogórek kiszony	250 100 35 15 100 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart rybny Ogórek kiszony	250 100 15 60 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Ogórek kiszony	250 100 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3262 TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45		KCAL: 3262 TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45		Kcal : 3252 TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 110g Węglowodany 410g w tym cukry 40g Sól 3,3g,Błonnik 49	
	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 jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7,) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 150 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 150 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 150 40 750
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi ruskie okraszone cebulką(1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Ogórek kiszony	250 100 35 15 100 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart rybny Ogórek kiszony	250 100 15 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka śledziowa(4,7) Ogórek kiszony	250 100 35 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3262 TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45		KCAL: 3262 TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45		KCAL: 3262 TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 49g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 40g Sól 2,8g,Błonnik 45	

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

CZWARTEK 06.03.2025

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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) Pieczeń ze śliwką(6) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 100
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 Kefir, Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka ceszar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka ceszar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka ceszar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 4153 BIAŁKO: 197g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 51g Węglowodany 557g w tym cukry 18g Sól 4,3g Błonnik 61g		KCAL: 4135 BIAŁKO: 194g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 52g Węglowodany 449g w tym cukry 18g Sól 4g Błonnik 60g		KCAL: 3995 BIAŁKO: 192g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 51g Węglowodany 524g w tym cukry 18g Sól 3,9g Błonnik 48g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń ze śliwką(6) Sałatka ziemniaczana z koperkiem(7)	250 250 100 15 60 100
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) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Marchew got.	300 150 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka ceszar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka ceszar z kurczakiem(1,7)	250 100 15 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka ceszar z kurczakiem(1,7)	250 100 35 15 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 4153 BIAŁKO: 197g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 51g Węglowodany 557g w tym cukry 18g Sól 4,3g Błonnik 61g		KCAL: 4135 BIAŁKO: 194g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 52g Węglowodany 449g w tym cukry 18g Sól 4g Błonnik 60g		KCAL: 4153 BIAŁKO: 197g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 51g Węglowodany 557g w tym cukry 18g Sól 4,3g Błonnik 61g	

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 07.03.2025

	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) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	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	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 G (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	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 Mix sałat z oliwą	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) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	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 G (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa jarzynowa G (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	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:

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. tubin
14. Mięczaki

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

SOBOTA 08.03.2025

	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, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
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 ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym G (7,3) Ziemniaki G Brokuł gotowany z masłem i bulgą	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bulgą	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bulgą	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 ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 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 ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bulgą	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bulgą	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bulgą	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
- Łubin
- Mięczaki

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

NIEDZIELA 09.03.2025

NIEDZIELA 09.03.2025						
	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) 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) Serek 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) 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 G (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	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) 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) Serek 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) 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) G Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż G 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	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) 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:

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

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!