

JADŁOSPIS

| PIĄTEK 05.01.2024 | | | | | | |
|---------------------------------|---|------------------------|---|------------------------|---|------------------------|
| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
| | Posiłek | Ilość gramach | Posiłek | ilość w gramach | Posiłek | ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) | 250 | Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) | 250 |
| | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 | Kawa zbożowa/herbata (1,7) | 250 |
| | Chleb zwykły (1,7) | 100 | Chleb pszenny (1,7) | 100 | Chleb razowy (1,7) | 100 |
| | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 | Masło(7) | 15 |
| | Serek kanapkowy (3,7) | 50 | Serek kanapkowy (3,7) | 50 | Serek kanapkowy (3,7) | 50 |
| | Szynka z kurczaka | 30 | Szynka z kurczaka | 30 | Szynka z kurczaka | 30 |
| | Pomidor | 50 | Pomidor | 50 | Pomidor | 50 |
| | Mix sałat | 100 | Mix sałat | 100 | Mix sałat | 100 |
| II Śniadanie | | | | | Jabłko | 170 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 |
| | Ziemniaki got. | 200 | Ziemniaki got. | 200 | Ziemniaki got. | 200 |
| Podwieczorek/ kolacja II | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sałátka z owoców sezonowych | 150 |
| | Jogurt owocowy(7) | 150 | Jogurt owocowy(7) | 150 | Jogurt naturalny (7) | 150 |
| 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) | 300 | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 |
| | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 |
| | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 | | | | |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2538 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 31g Sól 2,2g Błonnik 42g | | KCAL: 2459 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 37g Węglowodany 334g w tym cukry 30g Sól 2,1g Błonnik 39g | | KCAL: 2461 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 37g Węglowodany 341g w tym cukry 33g Sól 2,4g Błonnik 49g | |
| | 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 |
| | Serek kanapkowy (3,7) | 50 | Serek kanapkowy (3,7) | 50 | Serek kanapkowy (3,7) | 50 |
| | Szynka z kurczaka | 30 | Szynka z kurczaka | 30 | Szynka z kurczaka | 30 |
| | Pomidor | 50 | Pomidor | 50 | Pomidor | 50 |
| | Mix sałat | 100 | Mix sałat | 100 | Mix sałat | 100 |
| II Śniadanie | Jabłko | 170 | | | Jabłko | 170 |
| Obiad | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) | 300 |
| | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 | Ryba po grecku (1,4,7,9) | 150 |
| | Ziemniaki got. | 200 | Ziemniaki got. | 200 | Ziemniaki got. | 200 |
| Podwieczorek/ kolacja II | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sałátka z owoców sezonowych | 150 | Sałátka z owoców sezonowych | 150 |
| | Jogurt owocowy(7) | 150 | Jogurt owocowy(7) | 150 | Jogurt owocowy(7) | 150 |
| 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) | 300 | Masło(7) | 15 |
| | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 | Sałátka jarzynowa (3,7,9) | 300 |
| | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 | | | Pasta z makreli (1,4,7) | 60 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2638 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 31g Sól 2,2g Błonnik 42g | | KCAL: 2459 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 37g Węglowodany 334g w tym cukry 30g Sól 2,1g Błonnik 39g | | KCAL: 2538 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 31g Sól 2,2g Błonnik 42g | |

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

SOBOTA 06.01.2024

| | 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) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałata ,ogórek | 250 250 100 15 60 50 | Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser żółty (7) Sałata, ogórek | 250 250 100 15 60 30 50 | Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser żółty (7) Sałata ,ogórek | 250 250 100 15 60 60 50 |
| II Śniadanie | | | | | Kefir(7) | 300 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek KOLACJA II | Banan Ciastka zbożowe (1) | 130 40 | Banan Ciastka zbożowe (1) | 130 40 | Banan Ciastka zbożowe (1) | 130 40 |
| 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) Paprykarz (1,4) 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: 2888 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 111g, w tym NKT 49g Węglowodany 379g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 48g | | KCAL: 2819 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 49g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 49g | | KCAL: 2730 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 52g Węglowodany 346g w tym cukry 29g Sól 5,2g Błonnik 50g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskołuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałata ,ogórek | 250 250 100 15 60 50 | Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser żółty (7) Sałata, ogórek | 250 250 100 15 60 30 50 | Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałata ,ogórek | 250 250 100 15 60 60 50 |
| II Śniadanie | Kefir | 300 | | | Kefir | 300 |
| Obiad | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 | Zupa ogórkowa (1,3,7,9) Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9) | 300 350 |
| Podwieczorek KOLACJA II | Banan Ciastka zbożowe (1) | 130 40 | Banan Ciastka zbożowe (1) | 130 40 | Banan Ciastka zbożowe (1) | 130 40 |
| 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) Paprykarz (1,4) 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: 2907 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 114g, w tym NKT 52g Węglowodany 368g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 51g | | KCAL: 2819 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 49g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 49 g | | KCAL: 2730 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 52g Węglowodany 346g w tym cukry 29g Sól 5,2g Błonnik 51g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 07.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|--------------------------------|--|---|---|---|--|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat | 250 250 100 15 50 30 50 | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat | 250 250 100 15 50 30 50 | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, | 250 250 100 15 50 30 50 |
| II Śniadanie | | | | | Wafle ryżowe (1) | 30 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek KOLACJA II | Salatka owocowa Budyń waniliowy (7) | 150 300 | Salatka owocowa Budyń waniliowy (7) | 150 300 | Salatka owocowa Budyń waniliowy (7) | 150 300 |
| 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 jajeczna(3,7) Ser żółty (7) 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: 2949 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 60g Węglowodany 333g w tym cukry 32g Sól 4,1 g Błonnik 27g | | KCAL: 2870 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 60g Węglowodany 315 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g | | Kcal : 2812 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 64g Węglowodany 308g w tym cukry 33g Sól 4,1g Błonnik 35g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat | 250 250 100 15 50 30 50 | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat | 250 250 100 15 50 30 50 | Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat | 250 250 100 15 50 30 50 |
| II Śniadanie | | | | | Wafle ryżowe | 30 |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek KOLACJA II | Salatka owocowa Budyń waniliowy (7) | 150 300 | Salatka owocowa Budyń waniliowy (7) | 150 300 | Salatka owocowa Budyń waniliowy (7) | 150 300 |
| 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 jajeczna(3,7) Ser żółty (7) 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 : 2812 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 64g Węglowodany 308g w tym cukry 33g Sól 4,1g Błonnik 35g | | KCAL: 2870 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 60g Węglowodany 315 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g | | Kcal : 2812 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 64g Węglowodany 308g w tym cukry 33g Sól 4,1g Błonnik 35g | |

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

PONIEDZIAŁEK 08.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|--------------------------------|---|---|--|---|--|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | ilość w gramach | Posiłek | ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Ogórek kiszony | 250 250 100 15 60 30 60 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Ogórek kiszony | 250 250 100 15 60 30 60 | 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) Ogórek kiszony | 250 250 100 15 60 30 60 |
| II Śniadanie | | | | | Jogurt naturalny | 150 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana | 300 350 100 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 |
| Podwieczorek KOLACJA II | Banan Salatka warzywna z fetą | 130 200 | Banan Salatka warzywna z fetą | 130 200 | Banan Salatka warzywna z fetą | 130 200 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Paszтет pieczony(6) Mix salata z kielkami | 250 100 15 60 60 100 | herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 15 60 60 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2806 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 55g Węglowodany 375g w tym cukry 26g Sól 5g Błonnik 40g | | KCAL: 2727 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 51g Węglowodany 357g w tym cukry 25g Sól 5g Błonnik 42g | | KCAL: 2669 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g Węglowodany 349g w tym cukry 27g Sól 4,6g Błonnik 48g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiąca | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Ogórek kiszony | 250 250 100 15 60 30 60 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Ogórek kiszony | 250 250 100 15 60 30 60 | Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Ogórek kiszony | 250 250 100 15 60 30 60 |
| II Śniadanie | Jogurt naturalny | 150 | | | Jogurt naturalny | 150 |
| Obiad | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana | 300 350 100 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana | 300 350 100 | Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana | 300 350 100 |
| Podwieczorek KOLACJA II | Banan Salatka warzywna z fetą | 130 200 | | | Banan Salatka warzywna z fetą | 130 200 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Paszтет pieczony(6) Mix salata z kielkami | 250 100 15 60 60 100 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony(6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 60 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2669 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g Węglowodany 349g w tym cukry 27g Sól 4,6g Błonnik 48g | | KCAL: 2727 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 51g Węglowodany 357g w tym cukry 25g Sól 5g Błonnik 42g | | KCAL: 2669 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g Węglowodany 349g w tym cukry 27g Sól 4,6g Błonnik 48g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 09.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor | 250 250 100 35 15 30 60 50 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor | 250 250 100 35 15 30 50 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor | 250 250 100 15 30 60 50 |
| II Śniadanie | | | | | Jabłko | 150 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S, | 300 350 | Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S, | 300 350 | Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S, | 300 350 |
| Podwieczorek/ KOLACJA II | Sałátka owocowa Ciastka zbożowe | 150 40 | Sałátka owocowa Ciastka zbożowe | 150 40 | Sałátka owocowa Ciastka zbożowe | 150 40 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 15 60 50 50 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 15 60 50 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2911 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 364g w tym cukry 9g Sól 3g Błonnik 42g | | KCAL: 2832 BIAŁKO: 1481g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 46g Węglowodany 344g w tym cukry 9g Sól 3g Błonnik 39g | | KCAL:2774 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g Węglowodany 337g w tym cukry 10g Sól 3,1g Błonnik 49g | |
| | 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 płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor | 250 250 100 35 15 30 60 50 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor | 250 250 100 35 15 30 50 | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor | 250 250 100 35 15 30 60 50 |
| II Śniadanie | Jabłko | 150 | | | Jabłko | 150 |
| Obiad | Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S, | 300 350 | Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S, | 300 350 | Zupa krem z soczewicą (1,7,9)G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S, | 300 350 |
| Podwieczorek/ KOLACJA II | Sałátka owocowa Ciastka zbożowe | 150 40 | Sałátka owocowa Ciastka zbożowe | 150 40 | Sałátka owocowa Ciastka zbożowe | 150 40 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 15 60 50 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem | 250 100 35 15 60 50 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL:2774 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g Węglowodany 337g w tym cukry 10g Sól 3,1g Błonnik 49g | | KCAL: 2832 BIAŁKO: 1481g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 46g Węglowodany 344g w tym cukry 9g Sól 3g Błonnik 39g | | KCAL:2774 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g Węglowodany 337g w tym cukry 10g Sól 3,1g Błonnik 49g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. 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

ŚRODA 10.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------|--|---|--|---|--|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Mix serów(7) Szynka drobiowa (6) Ogórek | 250 250 100 15 60 30 50 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek | 250 250 100 15 50 30 50 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Mix serów (7) Szynka drobiowa Ogórek | 250 250 100 15 50 30 50 |
| II Śniadanie | | | | | Kefir (7) | 300 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) | 300 120 200 | Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) | 300 120 200 | Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) | 300 120 200 |
| Podwieczorek | Jabłko | 190 | Jabłko | 190 | Jabłko | 190 |
| KOLACJA II | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Mix sałat | 250 100 35 15 60 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Mix sałat | 250 100 15 60 50 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Mix sałat | 250 100 15 60 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2263 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 34g Węglowodany 305g w tym cukry 18g Sól 3 g błonnik 34g | | KCAL: 2191 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 34g Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 2,5 g błonnik 34g | | KCAL: 2134 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:71g, w tym NKT 34g Węglowodany 276g w tym cukry 17g Sól 3g błonnik 34g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Mix serów(7) Szynka drobiowa (6) Ogórek | 250 250 100 15 60 30 50 | Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek | 250 250 100 15 50 30 50 | Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Mix serów(7) Szynka drobiowa (6) Ogórek | 250 250 100 15 60 30 50 |
| II Śniadanie | Kefir (7) | 300 | | | Kefir (7) | 300 |
| Obiad | Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) | 300 120 200 | Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) | 300 120 200 | Barszcz czerwony (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3) | 300 120 200 |
| Podwieczorek/ | Jabłko | 190 | Jabłko | 190 | Jabłko | 190 |
| KOLACJA II | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 | Serek wiejski (7) | 200 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Mix sałat | 250 100 35 15 60 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Mix sałat | 250 100 15 60 50 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Mix sałat | 250 100 15 60 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2265 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 35g Węglowodany 303g w tym cukry 26g Sól 3 g błonnik 40g | | KCAL: 2191 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 34g Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 2,5 g błonnik 34g | | KCAL: 2265 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 35g Węglowodany 303g w tym cukry 26g Sól 3 g błonnik 40g | |

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

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

CZWARTEK 11.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor | 250 250 100 15 70 30 50 |
| II Śniadanie | | | | | Kabanos (6) | 40 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek / KOLACJA II | Sałátka z owoców sezonowych Kisiel owocowy (1) | 150 300 | Sałátka z owoców sezonowych Kisiel owocowy (1) | 150 300 | Sałátka z owoców sezonowych Kisiel owocowy (1) | 150 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kielków | 250 100 15 50 30 30 | herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 15 50 30 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2896 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 3,2g Błonnik 34g | | Kcal : 2896 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 4g Błonnik 40g | | Kcal : 2867 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 353g w tym cukry 31g Sól 4g Błonnik 40g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 | Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 |
| II Śniadanie | Kabanos (6) | 40 | | 300 | Kabanos (6) | 40 |
| Obiad | Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany | 300 120 200 100 | Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany | 300 120 200 100 |
| Podwieczorek / KOLACJA II | Sałátka z owoców sezonowych Kisiel owocowy (1) | 150 300 | Sałátka z owoców sezonowych Kisiel owocowy (1) | 150 300 | Sałátka z owoców sezonowych Kisiel owocowy (1) | 150 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 | herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Mix kielków | 250 100 15 50 30 30 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony | 250 100 35 15 60 30 120 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2896 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 3,2g Błonnik 34g | | Kcal : 2896 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 4g Błonnik 40g | | Kcal : 2867 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 353g w tym cukry 31g Sól 4g Błonnik 40g | |

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

PIĄTEK 12.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|-------------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 |
| II Śniadanie | | | | | Wafel ryżowy | 30 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzík z cebulką(7) Ziemniaki | 300 150 200 | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzík z cebulką(7) Ziemniaki | 300 150 200 | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzík z cebulką(7) Ziemniaki | 300 150 200 |
| Podwieczorek/ KOLACJA II | Banan Kefir (7) | 130 300 | Banan Kefir (7) | 130 300 | Banan Kefir (7) | 130 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki | 250 100 35 15 60 50 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki | 250 100 15 60 50 50 | herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki | 250 100 15 60 50 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2660 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 56g Węglowodany 309g w tym cukry 23g Sól 4g Błonnik 33g | | KCAL: 2660 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 56g Węglowodany 309g w tym cukry 22g Sól 4g Błonnik 36g | | Kcal : 2603 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 56g Węglowodany 300g w tym cukry 23g Sól 4,2g Błonnik 38g | |
| | Dieta ciężowa/matki karmiące | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 | Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor | 250 250 100 15 60 30 50 |
| II Śniadanie | Wafel ryżowy | 30 | | | Wafel ryżowy | 30 |
| Obiad | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzík z cebulką(7) Ziemniaki | 300 150 200 | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzík z cebulką(7) Ziemniaki | 300 150 200 | Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzík z cebulką(7) Ziemniaki | 300 150 200 |
| Podwieczorek/ KOLACJA II | Banan Kefir (7) | 130 300 | Banan Kefir (7) | 130 300 | Banan Kefir (7) | 130 300 |
| Kolacja | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki | 250 100 35 15 60 50 50 | herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki | 250 100 15 60 50 50 | herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki | 250 100 35 15 60 50 50 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | Kcal : 2603 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 56g Węglowodany 300g w tym cukry 23g Sól 4,2g Błonnik 38g | | KCAL: 2660 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 56g Węglowodany 309g w tym cukry 22g Sól 4g Błonnik 36g | | Kcal : 2603 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 56g Węglowodany 300g w tym cukry 23g Sól 4,2g Błonnik 38g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

SOBOTA 13.01.2024

| | Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna | | Dieta cukrzycowa | |
|---------------------------------|--|--|---|--|---|--|
| | Posiłek | Ilość gramach | Posiłek | ilość w gramach | Posiłek | ilość w gramach |
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat | 250 250 100 15 100 30 50 | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat | 250 250 100 15 100 30 50 | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat | 250 250 100 15 100 30 50 |
| II Śniadanie | | | | | Serek wiejski | 200 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7) | 300 100 200 100 | Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7) | 300 100 200 100 | Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7) | 300 100 200 100 |
| Podwieczorek /KOLACJA II | Salatka warzywna Wafle ryżowe z dżemem(1) | 150 60 | Salatka warzywna Wafle ryżowe z dżemem(1) | 150 60 | Salatka warzywna Wafle ryżowe | 150 60 |
| 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 żółty(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 : 3157 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ;122g, w tym NKT 54g Węglowodany 395g w tym cukry 18g Sól 4 g błonnik 49g | | Kcal : 3159 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 402g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g | | KCAL: 3128 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ; 123g, w tym NKT 54g Węglowodany 395g w tym cukry 18g Sól 4,1g błonnik 50g | |
| | 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 warzyw (3,7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat | 250 250 100 15 100 30 50 | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat | 250 250 100 15 100 30 50 | Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat | 250 250 100 15 100 30 50 |
| II Śniadanie | Serek wiejski | 200 | | | Serek wiejski | 200 |
| Obiad | Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7) | 300 100 200 100 | Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7) | 300 100 200 100 | Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7) | 300 100 200 100 |
| Podwieczorek /KOLACJA II | Salatka warzywna Wafle ryżowe z dżemem(1) | 150 60 | Salatka warzywna Wafle ryżowe z dżemem(1) | 150 60 | Salatka warzywna Wafle ryżowe z dżemem(1) | 150 60 |
| 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 żółty(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 : 3157 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ;122g, w tym NKT 54g Węglowodany 395g w tym cukry 18g Sól 4 g błonnik 49g | | Kcal : 3159 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 402g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g | | Kcal : 3157 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ;122g, w tym NKT 54g Węglowodany 395g w tym cukry 18g Sól 4 g błonnik 49g | |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

NIEDZIELA 14.01.2023

| | 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) Sałata, pomidor, ogórek | 250 250 100 15 30 50 50 | Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałata, pomidor, ogórek | 250 250 100 15 30 50 50 | Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałata, pomidor, ogórek | 250 250 100 15 30 50 50 |
| II Śniadanie | | | | | Jogurt naturalny (7) | 150 |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Obiad | Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7) | 300 150 150 100 | Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(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/ KOLACJA | Mandarynka Zielony koktajl (7) | 70 300 | Mandarynka Zielony koktajl (7) | 70 300 | Mandarynka Zielony koktajl (7) | 70 300 |
| 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: 2687 BIALKO: 104g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 41g Węglowodany 384g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 48g | | KCAL: 2618 BIALKO: 104g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 44g Węglowodany 370 g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 49g | | Kcal : 2529 BIALKO: 101g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 41g Węglowodany 386g w tym cukry 27g Sól 2,6g Błonnik 54g | |
| | Dieta ciążowa/matki karmiąca | | Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa) | | Dieta podstawowa dziecięca | |
| | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach | Posiłek | Ilość w gramach |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałata, pomidor, ogórek | 250 250 100 15 30 50 50 | Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałata, pomidor, ogórek | 250 250 100 15 30 50 50 | Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałata, pomidor, ogórek | 250 250 100 15 30 50 50 |
| II Śniadanie | Jogurt naturalny (7) | 150 | | | Jogurt naturalny (7) | 150 |
| Obiad | Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7) | 300 150 150 100 | Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(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/ KOLACJA | Mandarynka Zielony koktajl (7) | 70 300 | Mandarynka Zielony koktajl (7) | 70 300 | Mandarynka Zielony koktajl (7) | 70 300 |
| 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 : 2529 BIALKO: 101g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 41g Węglowodany 386g w tym cukry 27g Sól 2,6g Błonnik 54g | | KCAL: 2618 BIALKO: 104g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 44g Węglowodany 370 g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 49g | | Kcal : 2529 BIALKO: 101g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 41g Węglowodany 386g w tym cukry 27g Sól 2,6g Błonnik 54g | |

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!