

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 15.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy(1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie					Kanapka pełnoziarnista z szynką, sałata, ogórkiem(1,6)	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100
Podwieczorek/ kolacja II	Banan Serek wiejski	130 200	Banan Serek wiejski	130 200	Banan Serek wiejski	130 200
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 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2756 BIALKO: 134g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 338g w tym cukry 39g Sól 3,8g Błonnik 27g		KCAL: 2756 BIALKO: 134g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 338g w tym cukry 39g Sól 3,8g Błonnik 27g		KCAL: 2851 BIALKO: 131g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 39g Sól 4g Błonnik 30g	
	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałata, pomidor	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie	Jabłko	190			Jabłko	190
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana(1,9) Pyzy (1) Buraczki gotowane	300 150 200 100
Podwieczorek/ kolacja II	Banan Serek wiejski	130 200	Banan Serek wiejski	130 200	Banan Serek wiejski	130 200
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 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2851 BIALKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 361g w tym cukry 43g Sól 3,8g Błonnik 31g		KCAL: 2756 BIALKO: 134g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 338g w tym cukry 39g Sól 3,8g Błonnik 27g		KCAL: 2851 BIALKO: 135g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 43g Węglowodany 361g w tym cukry 43g Sól 3,8g Błonnik 31g	

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

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

WTOREK 16.01.2024

WTOREK 16.01.2024						
	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 z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Wafle ryżowe pełnoziarnisty (1)	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
Podwieczorek/ kolacja II	Sałatka z owoców sezonowych Kefir (7)	150 200	Sałatka z owoców sezonowych Kefir (7)	150 200	Sałatka cezarska (1) Kefir (7)	150 200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2744 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g Węglowodany 360g w tym cukry 17g Sól 2,7g Błonnik 41g		KCAL: 2675 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g Węglowodany 347g w tym cukry 17g Sól 2,7g Błonnik 41g		KCAL : 2690 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 45g Węglowodany 356g w tym cukry 15g Sól 3,8g Błonnik 37g	
	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 z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
Podwieczorek/ kolacja II	Sałatka z owoców sezonowych Kefir (7)	150 200	Sałatka z owoców sezonowych Kefir (7)	150 200	Sałatka z owoców sezonowych Kefir (7)	150 200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 45g Węglowodany 344g w tym cukry 16g Sól 2,7g Błonnik 41g		KCAL: 2675 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g Węglowodany 347g w tym cukry 17g Sól 2,7g Błonnik 41g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 45g Węglowodany 344g w tym cukry 16g Sól 2,7g Błonnik 41g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
 - Skorupiaki i produkty pochodne
 - Jaja i produkty pochodne
 - Ryby i produkty pochodne
 - Orzeszki ziemne (arachidowe)
 - Soja i produkty pochodne
 - Mleko i produkty pochodne
 - Orzechy
 - Seler i produkty pochodne
 - Gorczyca i produkty pochodne
 - Nasiona sezamu
 - Dwutlenek siarki
 - Łubin
 - Mięczaki
- Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

ŚRODA 17.01.2024

	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) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, ogórek zielony	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, ogórek zielony	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie					Baton zbożowy b/c	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek /kolacja II	Sałatka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałatka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Mix warzyw z oliwą i pestkami słonecznika Serek wiejski (7)	150 200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser kanapkowy (7) Marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2408 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 40g Węglowodany 307g w tym cukry 19 g Sól 2,5g,Błonnik 27g		KCAL: 2339 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 37g Węglowodany 294g w tym cukry 21g Sól 2,5g,Błonnik 33g		KCAL: 2425 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 40g Węglowodany 310g w tym cukry 19g Sól 2,6g,Błonnik32g	
	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, ogórek zielony	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, ogórek zielony	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie	Baton zbożowy	40			Baton zbożowy	40
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone Ziemniaki Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek /kolacja II	Sałatka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałatka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałatka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Serek kanapkowy (7) Marchewka	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2533 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 40g Węglowodany 333g w tym cukry 19g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2339 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 37g Węglowodany 294g w tym cukry 21g Sól 2,5g,Błonnik 33g		KCAL: 2533 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 40g Węglowodany 333g w tym cukry 19g Sól 2,5g,Błonnik 29g	

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
- Mięczak

CZWARTEK 18.01.2024

	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) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie					Słupki warzywne	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
Podwieczorek /kolacja II	Sałátka z owoców sezonow. Budyń śmietankowy (1,7)	150 300	Sałátka z owoców sezonowych Budyń śmietankowy (1,7)	150 300	Kanapka z szynką, sałata i ogórkiem (1) Kefir (7)	50 300
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 twarogu (7) 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: 2815 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 52g Węglowodany 321g w tym cukry 29g Sól 2,6g Błonnik 41g		KCAL: 2815 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 52g Węglowodany 321g w tym cukry 29g Sól 2,6g Błonnik 29g		Kcal : 2950 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 51g Węglowodany 354g w tym cukry 29g Sól 2,6g Błonnik 35g	
	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	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
Obiad	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100	Koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Szpinak gotowany	300 120 200 100
Podwieczorek /kolacja II	Sałátka z owoców sezonow. Budyń śmietankowy (1,7)	150 300	Sałátka z owoców sezonowych Budyń śmietankowy (1,7)	150 300	Sałátka z owoców sezonow. Budyń śmietankowy (1,7)	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 twarogu (7) 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: 2890 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 52g Węglowodany 339g w tym cukry 31g Sól 2,6g Błonnik 31g		KCAL: 2815 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 52g Węglowodany 321g w tym cukry 29g Sól 2,6g Błonnik 29g		KCAL: 2890 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 52g Węglowodany 339g w tym cukry 31g Sól 2,6g Błonnik 31g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
 - Skorupiaki i produkty pochodne
 - Jaja i produkty pochodne
 - Ryby i produkty pochodne
 - Orzeszki ziemne (arachidowe)
 - Soja i produkty pochodne
 - Mleko i produkty pochodne
 - Orzechy
 - Seler i produkty pochodne
 - Gorczyca i produkty pochod.
 - Nasiona sezamu
 - Dwutlenek siarki
 - tubin
 - Mięczaki
- Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PIĄTEK 19.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got.(3) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko got.(3) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko got.(3) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Sok wielowarzywny	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie(4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200
Podwieczorek/ kolacja II	Banan Jogurt owocowy (7)	130 150	Banan Jogurt owocowy (7)	130 150	Bułka pełnoziarnista z serem twarogowym, sałata, papryką(1,7) Jogurt naturalny (7)	70 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2479 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 43g Węglowodany 308g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 2410 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 43g Węglowodany 295g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 40g		KCAL: 2586 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 390g w tym cukry 40g 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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got.(3) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko got.(3) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got.(3) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie	Jabłko	130			Jabłko	130
Obiad	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200	Barszcz biały (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki gotowane	300 120 200
Podwieczorek/ kolacja II	Banan Jogurt owocowy (7)	130 150	Banan Jogurt owocowy (7)	130 150	Banan Jogurt naturalny (7)	130 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2574 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 333g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 40g		KCAL: 2410 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 43g Węglowodany 295g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 40g		KCAL: 2574 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 333g w tym cukry 39g Sól 5,1 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

SOBOTA 20.01.2024

	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) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat ,pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie					Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350
Podwieczorek/ kolacja II	Kisiel owocowy (1) Baton zbożowy (1)	300 40	Kisiel owocowy (1) Baton zbożowy (1)	300 40	Kisiel owocowy (1) Chleb chrupki (1)	300 40
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą rukolą	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2203 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:71g, w tym NKT 36g Węglowodany 316g w tym cukry 22g Sól 1,9 g błonnik 37g		KCAL: 2134 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:71g, w tym NKT 36g Węglowodany 303g w tym cukry 22g Sól 1,9 g błonnik 37g		KCAL: 2298 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 36g Węglowodany 339g w tym cukry 26g Sól 1,9 g błonnik 40g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat ,pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350
Podwieczorek/ kolacja II	Kisiel owocowy (1) Baton zbożowy (1)	300 40	Kisiel owocowy (1) Baton zbożowy (1)	300 40	Kisiel owocowy (1) Baton zbożowy (1)	300 40
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2298 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 40g Węglowodany 339g w tym cukry 26g Sól 2 g błonnik 40g		KCAL: 2134 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:71g, w tym NKT 36g Węglowodany 303g w tym cukry 22g Sól 1,9 g błonnik 37g		KCAL: 2298 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 40g Węglowodany 339g w tym cukry 26g Sól 2 g błonnik 40g	

NIEDZIELA 21.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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 ,ogórek	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 ,ogórek	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Jabłko pieczone	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100
Podwieczorek /kolacja II	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Słupki warzywne Serek wiejski (7)	150 200
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 twarogu z zieleniną(7) 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: 2703 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 319g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 32g		KCAL: 2634 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 32g		Kcal : 2758 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 45g Węglowodany 357g w tym cukry 24g Sól 4,2g Błonnik 35g	
	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	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 ,ogórek	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 ,ogórek	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Jabłko	150			Jabłko	150
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Gyros drobiowy S Ryż z curry Warzywa na parze	300 120 100 100
Podwieczorek /kolacja II	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200
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 twarogu z zieleniną(7) 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: 2798 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;114g, w tym NKT 40g Węglowodany 342g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 35g		KCAL: 2634 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 32g		KCAL: 2798 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;114g, w tym NKT 40g Węglowodany 342g w tym cukry 23g Sól 3,1g Błonnik 35g	

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

PONIEDZIAŁEK 22.01.2024

	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) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Wrap pełnoziarnisty z warzywami	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350
Podwieczorek/ kolacja II	Banan Kefir (7)	130 300	Banan Kefir (7)	130 300	Wafel ryżowy (1) Kefir (7)	30 300
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 kanapkowy (7) Sałata mix, 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: 2559 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 48g Węglowodany 309g w tym cukry 36g Sól 3,1g Błonnik 31g		KCAL: 2490 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 48g Węglowodany 296g w tym cukry 36g Sól 3,7g Błonnik 36g		Kcal : 2518 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 53g Węglowodany 305g w tym cukry 37g Sól 3,1g Błonnik 42g	
	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) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat, 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) Mix sałat, pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty (1)	40			Baton pełnoziarnisty (1)	40
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350	Zupa gulaszowa (1,7,9) Makaron a'la carbonara z szynką (1,7,9)	300 350
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 kanapkowy (7) Sałata mix, 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: 2654 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g Węglowodany 332g w tym cukry 36g Sól 3,1g Błonnik 38g		KCAL: 2490 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 48g Węglowodany 296g w tym cukry 36g Sól 3,7g Błonnik 36g		KCAL: 2654 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g Węglowodany 332g w tym cukry 36g Sól 3,1g Błonnik 38g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 23.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (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 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	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałátka warzywna z sosem vinegret Serek wiejski (7)	150 200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat,	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: 2694 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ: 96g, w tym NKT 54g Węglowodany 332g w tym cukry 12g Sól 3,2g błonnik 41g		KCAL: 2625 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ: 96g, w tym NKT 54g Węglowodany 319g w tym cukry 12g Sól 3,2g błonnik 41g		Kcal : 2740 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 57g Węglowodany 366g w tym cukry 15g Sól 3,2g błonnik 47g	
	Dieta ciężowa/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) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
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	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200	Sałátka z owoców sezonowych Serek wiejski (7)	150 200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat,	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: 2769 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ: 96g, w tym NKT 54g Węglowodany 351g w tym cukry 12g Sól 43,2g błonnik 41g		KCAL: 2625 BIAŁKO: 137g TŁUSZCZ: 96g, w tym NKT 54g Węglowodany 319g w tym cukry 12g Sól 3,2g błonnik 41g		KCAL: 2769 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ: 96g, w tym NKT 54g Węglowodany 351g w tym cukry 12g Sól 43,2g błonnik 41g	

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

ŚRODA 24.01.2023

	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) Jajko got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie					Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka got.	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż brązowy Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek /kolacja II	Salatka cezar (1) Jabłko	200 130	Salatka cezar (1) Jabłko	200 130	Salatka cezar (1) Sok pomidorowy	200 300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2756 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 45g Węglowodany 398 g w tym cukry 19g Sól 3,9g Błonnik 48g		KCAL: 2687 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 45g Węglowodany 385 g w tym cukry 19g Sól 3,9g Błonnik 48g		Kcal : 2675 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 45g Węglowodany 365g w tym cukry 14g Sól 4,6g Błonnik 46g	
	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) Jajko got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie	Wafel ryżowy (1)	30			Wafel ryżowy (1)	30
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka got.	300 150 150 100	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek/ kolacja II	Salatka cezar (1) Jabłko	200 130	Salatka cezar (1) Jabłko	200 130	Salatka cezar (1) Jabłko	200 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2944 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 45g Węglowodany 424g w tym cukry 19g Sól 4,7g Błonnik 48g		KCAL: 2687 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 45g Węglowodany 385 g w tym cukry 19g Sól 3,9g Błonnik 48g		KCAL: 2944 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 45g Węglowodany 424g w tym cukry 19g Sól 4,7g 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. Łubin
14. Mięczaki

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!