

JADŁOSPIS

CZWARTEK 25.01.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałata pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałata pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałata pomidor	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie					Sok warzywny	300
		Ilość w gramach		Ilość w gramach		Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym D Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 100 200 100
Podwieczerek/posiłek nocny	Mandarynka	130	Mandarynka	70	Jogurt naturalny (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 30 30 200	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2258 BIAŁKO: 82g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 43g Węglowodany 282g w tym cukry 15g Sól 3,4 g Błonnik 32g		KCAL: 2119 BIAŁKO: 77g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 39g Węglowodany 276g w tym cukry 16g Sól 2,8 g błonnik 30g		KCAL: 2377 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45g Węglowodany 305g w tym cukry 20g Sól 3,7g 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	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałata pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałata pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałata pomidor	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie	Jabłko	170			Jabłko	170
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Marchew gotowana	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 100 200 100
Podwieczerek/posiłek nocny	Mandarynka	130	Mandarynka	70	Mandarynka	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 30 30 200	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2353 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 43g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,4 g Błonnik 35g		KCAL: 2119 BIAŁKO: 77g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 39g Węglowodany 276g w tym cukry 16g Sól 2,8 g błonnik 30g		KCAL: 2353 BIAŁKO: 83g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 43g Węglowodany 305g w tym cukry 19g Sól 3,4 g Błonnik 35g	

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

PIĄTEK 26.01.2024

	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100
II Śniadanie					Wafel ryżowy (1)	40
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200
Podwieczorek/ posiłek nocny	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Kefir (7)	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta twarożek z koperkiem (7)	250 100 15 300 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 15 300 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2440 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 36g Węglowodany 337g w tym cukry 27g Sól 2,7g Błonnik 40g		KCAL: 2429 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 36g Węglowodany 336g w tym cukry 28g Sól 2,1g Błonnik 40g		KCAL: 2614 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 40g Węglowodany 351g w tym cukry 19g Sól 2,9g Błonnik 45g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty(1,7)	40			Baton pełnoziarnisty(1,7)	40
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Ryba po grecku (1,4,7,9) Ziemniaki got.	300 150 200
Podwieczorek/ posiłek nocny	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owocówsezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta twarożek z koperkiem (7)	250 100 15 300 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2628 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 37g Węglowodany 337g w tym cukry 27g Sól 2,3g Błonnik 42g		KCAL: 2429 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 36g Węglowodany 336g w tym cukry 28g Sól 2,1g Błonnik 40g		KCAL: 2628 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 37g Węglowodany 337g w tym cukry 27g Sól 2,3g 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. tubin 14. Mięczaki

SOBOTA 27.01.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Ogórek zielony	250 250 100 15 50 50 50	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały w plastrach (7) Pomidor	250 250 100 15 50 50 50	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Ogórek	250 250 100 15 50 50 50
II Śniadanie	Jabłko	170	Jabłko	170	Sucharki b/c(1)	40
	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/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2570 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 43g Węglowodany 356g w tym cukry 29g Sól 5,1g Błonnik 43g		KCAL: 2321 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 35g Węglowodany 338g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 40g		KCAL: 2514 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 45g Węglowodany 370g w tym cukry 19g Sól 5,1g Błonnik 49g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		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 owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Ogórek zielony	250 250 100 15 50 50 50	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały w plastrach (7) Pomidor	250 250 100 15 50 50 50	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Ogórek zielony	250 250 100 15 50 50 50
II Śniadanie	Jabłko	170			Jabłko	170
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/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2696 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 43g Węglowodany 387g w tym cukry 29g Sól 5,1g Błonnik 46g		KCAL: 2321 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 35g Węglowodany 338g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 40g		KCAL: 2696 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 43g Węglowodany 387g w tym cukry 29g Sól 5,1g 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

NIEDZIELA 28.01.2024

	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 (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) pomidor, ogórek	250 250 100 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) pomidor, ogórek	250 250 100 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) pomidor, ogórek	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Salatka z burakiem i fetą (7)	150
	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/ posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Słupki warzywne	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 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleciną (.7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2731 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ;118g, w tym NKT 56g Węglowodany 311 g w tym cukry 18g Sól 4g Błonnik 29g		KCAL: 2574 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 50g Węglowodany 291 g w tym cukry 17g Sól 3,1 g Błonnik 26g		Kcal : 2861 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 57g Węglowodany 311g w tym cukry 17g Sól 4,3g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) pomidor, ogórek	250 250 100 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) pomidor, ogórek	250 250 100 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) pomidor, ogórek	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
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/ posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	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 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieleciną (.7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	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 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3084 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ;130g, w tym NKT 56g Węglowodany 347 g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 37g		KCAL: 2574 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 50g Węglowodany 291 g w tym cukry 17g Sól 3,1 g Błonnik 26g		KCAL: 3084 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ;130g, w tym NKT 56g Węglowodany 347 g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 37g	

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

PONIEDZIAŁEK 29.01.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got (3,7) Mix serów Mix sałat	250 250 100 35 15 60 60 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Mix serów Mix sałat	250 250 100 15 60 60 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Jajko (3,7) Mix serów Mix sałat	250 250 100 15 60 60 50
II Śniadanie					Serek wiejski	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Marchewka gotowana	300 100 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem (1) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Kisiel b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2398 BIAŁKO: 72g TŁUSZCZ: 87g, w tym NKT 45g Węglowodany 341g w tym cukry 28g Sól 3,1g błonnik 33g		KCAL: 2128 BIAŁKO: 81g TŁUSZCZ: 80g, w tym NKT 48g Węglowodany 280g w tym cukry 28g Sól 2,9g błonnik 28g		Kcal : 2861 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 47g Węglowodany 311g w tym cukry 17g Sól 4,2g błonnik 45g	
	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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got (3,7) Mix serów Mix sałat	250 250 100 35 15 60 60 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Mix serów Mix sałat	250 250 100 15 60 60 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got (3,7) Mix serów Mix sałat	250 250 100 35 15 60 60 50
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200			Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki gotowane Marchewka gotowana	300 100 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Szare kluchy z boczkiem(1) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Kisiel b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2584 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 49g Węglowodany 345g w tym cukry 28g Sól 3,8g błonnik 33g		KCAL: 2128 BIAŁKO: 81g TŁUSZCZ: 80g, w tym NKT 48g Węglowodany 280g w tym cukry 28g Sól 2,9g błonnik 28g		KCAL: 2584 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 49g Węglowodany 345g w tym cukry 28g Sól 3,8g błonnik 33g	

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

WTOREK 30.01.2024						
	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) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Pomidor ,ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 200 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałata ,pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałata, pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Wafle ryżowe (1)	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salata z warzywami	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (1,7) Serek twarogowy (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2544 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 87g, w tym NKT 46g Węglowodany 331g w tym cukry 16g Sól 2,9g Błonnik 28 g		KCAL: 2380 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ 87g, w tym NKT 48g Węglowodany 3331g w tym cukry 19g Sól 2,2g Błonnik 29 g		Kcal : 2470 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 46g Węglowodany 297g w tym cukry 10g Sól 2,6g Błonnik 33g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Pomidor ,ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 200 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałata ,pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Pomidor ,ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 200 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
Obiad	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100	Zupa krem z soczewicy (1,7,9) Gulasz z kurczaka Kasza jęczmienna(1) Buraczki	300 100 100 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (1,7) Serek twarogowy (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2619 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 87g, w tym NKT 44g Węglowodany 350g w tym cukry 18g Sól 2,9g Błonnik 36 g		KCAL: 2380 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ 87g, w tym NKT 48g Węglowodany 3331g w tym cukry 19g Sól 2,2g Błonnik 29 g		KCAL: 2619 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 87g, w tym NKT 44g Węglowodany 350g w tym cukry 18g Sól 2,9g Błonnik 36 g	

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

ŚRODA 31.01.2024

	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 (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor,	250 250 100 35 15 50 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor,	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Salatka grecka z fetą (7)	170
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350
Podwieczerek/ posiłek nocny	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2721 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 47g Węglowodany 382g w tym cukry 32g Sól 3,5g Błonnik 43g		KCAL: 2536 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 39g Węglowodany 362g w tym cukry 35g Sól 3,3g Błonnik 37g		Kcal : 2775 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;108g, w tym NKT 53G Węglowodany 356g w tym cukry 32g Sól 4,1 Błonnik 48 g	
	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 (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor,	250 250 100 35 15 50 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor,	250 250 100 35 15 50 50
II Śniadanie	Salatka grecka z fetą (7)	170			Salatka grecka z fetą (7)	170
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z mięsem (1,3,7,9)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z twarogiem i dżemem (1,3,7)	300 350	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Krokiot z kapustą i mięsem (1,3,7,9)	300 350
Podwieczerek/ posiłek nocny	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7)	250 100 15 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z burakiem i fetą (7)	250 100 35 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2861 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 35g Węglowodany 385g w tym cukry 19g Sól 4g Błonnik 43g		KCAL: 2536 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ;85g, w tym NKT 39g Węglowodany 362g w tym cukry 35g Sól 3,3g Błonnik 37g		KCAL: 2861 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 35g Węglowodany 385g w tym cukry 19g Sól 4g Błonnik 43g	

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

CZWARTEK 1.02.2024						
	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie					Kisiel b/c	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szyńka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szyńka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szyńka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2663 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 35g Węglowodany 346g w tym cukry 19g Sól 2,6g Błonnik 34g		KCAL: 2120 BIAŁKO: 84g TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 34g Węglowodany 293g w tym cukry 15g Sól 1,5g Błonnik 27g		Kcal : 2575 BIAŁKO: 85g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 34G Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 2,6g Błonnik 41g	
	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	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40			Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szyńka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szyńka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli (1,7) Szyńka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2851 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 35g Węglowodany 372g w tym cukry 19g Sól 2,8g Błonnik 36g		KCAL: 2120 BIAŁKO: 84g TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 34g Węglowodany 293g w tym cukry 15g Sól 1,5g Błonnik 27g		KCAL: 2851 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 35g Węglowodany 372g w tym cukry 19g Sól 2,8g Błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PIĄTEK 2.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko (7) Szynka z kurczaka(6) Dżem Mix sałat	250 250 100 35 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Szynka z kurczaka(6) Dżem Mix sałat	250 250 100 35 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Szynka z kurczaka(6) Mix sałat	250 250 100 35 15 60 30 50
II Śniadanie		200			Kanapka z szynką, sałata,(1,6)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat,	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2690 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 26g Sól 4,1g Błonnik 27g		KCAL: 2508 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 98g, w tym NKT 42g Węglowodany 303g w tym cukry 26g Sól 4g Błonnik 29g		Kcal : 2465 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ: 103g, w tym NKT 55g Węglowodany 265g w tym cukry 8g Sól 3,8g Błonnik 28g	
	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko (7) Szynka z kurczaka(6) Dżem Mix sałat	250 250 100 35 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Szynka z kurczaka(6) Dżem Mix sałat	250 250 100 35 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek na słodko (7) Szynka z kurczaka(6) Dżem Mix sałat	250 250 100 35 15 60 30 50 50
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200			Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100	Zupa gulaszowa (1,7,9) Gzik z cebulka Ziemniaki Mix sałat z sosem vinegret	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat,	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2794 BIAŁKO: 143g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 56g Węglowodany 322g w tym cukry 26g Sól 4,8g Błonnik 27g		KCAL: 2508 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 98g, w tym NKT 42g Węglowodany 303g w tym cukry 26g Sól 4g Błonnik 29g		KCAL: 2794 BIAŁKO: 143g TŁUSZCZ: 109g, w tym NKT 56g Węglowodany 322g w tym cukry 26g Sól 4,8g Błonnik 27g	

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

SOBOTA 3.02.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor, ogórek	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor ,ogórek	250 250 100 15 30 60 60	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor, ogórek	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie					Budyń śmietankowy (1,7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salátka owocowa	150	Salátka owocowa	150	Warzywne słupki	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2391 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ: 85g, w tym NKT 43g Węglowodany 321g w tym cukry 19g Sól 2,8g Błonnik 46g		KCAL: 2220 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 48g Węglowodany 280g w tym cukry 17g Sól 2,5g Błonnik 38g		Kcal : 2376 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 47g Węglowodany 289g w tym cukry 20g Sól 2,7g Błonnik 52g	
	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	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor, ogórek	250 250 100 15 30 60 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor ,ogórek	250 250 100 15 30 60 60	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Pomidor, ogórek	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie	Budyń śmietankowy (1,7)	300			Budyń śmietankowy (1,7)	300
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym (1,3,7.) Ziemniaki Warzywa got.	300 100 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salátka owocowa	150	Salátka owocowa	150	Salátka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2616 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 47g Węglowodany 351g w tym cukry 33g Sól 2,8g Błonnik 48g		KCAL: 2220 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 48g Węglowodany 280g w tym cukry 17g Sól 2,5g Błonnik 38g		KCAL: 2616 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 47g Węglowodany 351g w tym cukry 33g Sól 2,8g 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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!