

JADŁOSPIS

ŚRODA 14.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanyimi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanyimi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanyimi(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	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Paszтет z warzyw	60	Paszтет z soczewicy (7)	60
	Paszтет z soczewicy (7)	60	Ser biały plastry (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Ser żółty (7)	30	Mix sałata, pomidor	50	Mix sałat, pomidor,	50
	Mix sałat, pomidor	50				
II Śniadanie					Kanapka pełnoziarnista z szynką i warzywami (1,7)	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300
	Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	350	Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą (1,3,7)	350	Pierogi ruskie z masłem i cebulką (1,3,7)	350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	170	Banan	170	Kefir (7)	300
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Ser biały (7)	60	Ser biały (7)	60
	Ser biały (7)	60	Mix sałat z kielkami	100	Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	100
	Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	100				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2820 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ: 125g, w tym NKT 55g Węglowodany 330g w tym cukry 41g Sól 2,2g Błonnik 35g		KCAL: 2752 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 61g Węglowodany 329g w tym cukry 42g Sól 2,1g Błonnik 37g		Kcal : 2933 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g Węglowodany 319g w tym cukry 15g Sól 3,2g Błonnik 50g	
	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 jaglanyimi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanyimi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanyimi(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
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Paszтет z warzyw	60	Masło(7)	15
	Paszтет z soczewicy (7)	60	Ser biały plastry (7)	30	Paszтет z soczewicy (7)	60
	Ser żółty (7)	30	Mix sałata, pomidor	50	Ser żółty (7)	30
	Mix sałat, pomidor	50			Mix sałat, pomidor	50
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40			Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300
	Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	350	Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą (1,3,7)	350	Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	170	Banan	170	Banan	170
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Ser biały (7)	60	Masło(7)	15
	Ser biały (7)	60	Mix sałat z kielkami	100	Ser biały (7)	60
	Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	100			Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3008 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 133g, w tym NKT 56g Węglowodany 356g w tym cukry 41g Sól 2,5g Błonnik 37g		KCAL: 2752 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 61g Węglowodany 329g w tym cukry 42g Sól 2,1g Błonnik 37g		KCAL: 3008 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 133g, w tym NKT 56g Węglowodany 356g w tym cukry 41g Sól 2,5g 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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- łubin
- Mięczaki

CZWARTEK 15.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Mix sałat, papryka	250 250 100 15 30 50 50	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 30 100 50	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Mix sałata, papryka	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie					Serek wiejski (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewka	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100
Podwieczerek/ posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Pomidor	250 100 15 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2568 BIAŁKO: 72g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 51g Węglowodany 339g w tym cukry 34g Sól 1,6 g błonnik 43g		KCAL: 2403 BIAŁKO: 72g TŁUSZCZ;92g, w tym NKT 44g Węglowodany 339g w tym cukry 34g Sól 1,6 g błonnik 42g		KCAL: 2650 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;114g, w tym NKT 56g Węglowodany 328g w tym cukry 18g Sól 2,9g błonnik 53g	
	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	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Mix sałat, papryka	250 250 100 15 30 50 50	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 30 100 50	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Mix sałat, papryka	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200			Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewka	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100
Podwieczerek/ posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Pomidor	250 100 15 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2754 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 56g Węglowodany 343g w tym cukry 34g Sól 2,3 g błonnik 42g		KCAL: 2403 BIAŁKO: 72g TŁUSZCZ;92g, w tym NKT 44g Węglowodany 339g w tym cukry 34g Sól 1,6 g błonnik 42g		KCAL: 2754 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ;120g, w tym NKT 56g Węglowodany 343g w tym cukry 34g Sól 2,3 g 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

PIĄTEK 16.02.2024						
	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 Ogórek zielony	250 250 100 15 50 30 50	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	250 250 100 15 50 30 50	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 Ogórek zielony	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Kefir (7) Pomidorki koktajlowe	300 100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salatka cezar	300	Salatka cezar	300	Salatka cezar	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z twarogu (7)	250 100 15 300 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 15 300 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2483 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 37g Węglowodany 322g w tym cukry 19g Sól 3,2g Błonnik 40g		KCAL: 2571 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 39g Węglowodany 325g w tym cukry 20g Sól 3,2g Błonnik 45g		KCAL: 2622 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 41g Węglowodany 336g w tym cukry 20g Sól 3,4g Błonnik 48g	
	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 jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka Ogórek zielony	250 250 100 15 50 30 50	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	250 250 100 15 50 30 50	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 Ogórek zielony	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie	Kefir (7) Pomidorki koktajlowe	300 100	Kefir (7) Pomidorki koktajlowe	300 100	Kefir (7) Pomidorki koktajlowe	300 100
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Pulpety rybne (1,4,7,9) Ziemniaki got.. Mix warzyw na parze	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salatka cezar	300	Salatka cezar	300	Salatka cezar	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z twarogu (7)	250 100 15 300 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Pasta z makreli (1,4,7)	250 100 35 15 300 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2651 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 41g Węglowodany 340g w tym cukry 19g Sól 3,4g Błonnik 43g		KCAL: 2571 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 39g Węglowodany 325g w tym cukry 20g Sól 3,2g Błonnik 45g		KCAL: 2651 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 41g Węglowodany 340g w tym cukry 19g Sól 3,4g Błonnik 43g	

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 17.02.2024

	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) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) sałata lodowa, pomidor,	250 250 100 15 50 50	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser biały (7) sałata lodowa, pomidor,	250 250 100 15 50 50	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) sałata lodowa, pomidor,	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Mix sałat z sosem vinegret	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Kisiel owocowy	150	Kisiel owocowy	150	Kisiel owocowy b/c	150
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(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120	Herbata Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2477 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:85g, w tym NKT 37g Węglowodany 341g w tym cukry 33g Sól 3,6g Błonnik 38g		KCAL: 2590 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 35g Węglowodany 361g w tym cukry 34g Sól 2,1g Błonnik 42g		KCAL: 2660 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 42g Węglowodany 346g w tym cukry 33g Sól 3,2g Błonnik 55g	
	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 owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) sałata lodowa, pomidor,	250 250 100 15 50 50	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser biały (7) sałata lodowa, pomidor,	250 250 100 15 50 50	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) sałata lodowa, pomidor,	250 250 100 15 50 50
II Śniadanie	Mix sałat z sosem vinegret	200			Mix sałat z sosem vinegret	200
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kasza jęczmienna Buraczki	300 120 100 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Kisiel owocowy	150	Kisiel owocowy	150	Kisiel owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120	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: 2572 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 37g Węglowodany 359g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 43g		KCAL: 2590 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 35g Węglowodany 361g w tym cukry 34g Sól 2,1g Błonnik 42g		KCAL: 2572 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 37g Węglowodany 359g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 43g	

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 18.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor,	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 ,pomidor,	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) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor,	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Kabanosy	80
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
Podwieczerek/ posiłek nocny	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2639 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 59g Węglowodany 257g w tym cukry 13g Sól 4,1g Błonnik 23g		KCAL: 2342 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 47g Węglowodany 264g w tym cukry 18g Sól 3,6g Błonnik 24g		Kcal : 2432 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 57g Węglowodany 228g w tym cukry 9g Sól 4,2g Błonnik 33g	
	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) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor,	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 ,pomidor,	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) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor,	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie	Kabanosy	80			Kabanosy	80
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
Podwieczerek/ posiłek nocny	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kiełkami	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 kiełkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2543 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 55g Węglowodany 255g w tym cukry 13g Sól 4,1g Błonnik 22g		KCAL: 2342 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 47g Węglowodany 264g w tym cukry 18g Sól 3,6g Błonnik 24g		KCAL: 2543 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 55g Węglowodany 255g w tym cukry 13g Sól 4,1g Błonnik 22g	

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 19.02.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Ogórek zielony ,pomidor,	250 250 100 35 15 60 60 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie Serek kanapkowy Pomidor, kielki	250 250 100 15 60 60 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Ogórek ,pomidor	250 250 100 15 60 60 50
II Śniadanie					Sok pomidorowy	330
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Drożdżówka	80	Drożdżówka	80	Kisiel bez cukru	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) 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 z pomidorem	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: 2497 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 83g, w tym NKT 42g Węglowodany 308g w tym cukry 29g Sól 3,4g błonnik 31g		KCAL: 2314 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 74g, w tym NKT 41g Węglowodany 296g w tym cukry 29g Sól 3,2g błonnik 28g		Kcal : 2364 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:78g, w tym NKT 42g Węglowodany 303g w tym cukry 29g Sól 3,4g 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	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Ogórek zielony ,pomidor,	250 250 100 35 15 60 60 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie Serek kanapkowy Pomidor, kielki	250 250 100 15 60 60 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Ogórek zielony ,pomidor,	250 250 100 35 15 60 60 50
II Śniadanie	Sok pomidorowy	330			Sok pomidorowy	330
Obiad	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z warzyw (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Drożdżówka	80	Drożdżówka	80	Drożdżówka	80
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) 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 z pomidorem	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2516 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 46g Węglowodany 310g w tym cukry 29g Sól 3,4g błonnik 32g		KCAL: 2314 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 74g, w tym NKT 41g Węglowodany 296g w tym cukry 29g Sól 3,2g błonnik 28g		KCAL: 2516 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 46g Węglowodany 310g w tym cukry 29g Sól 3,4g błonnik 32g	

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. Mięczak

WTOREK 20.02.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60	Jajko na miękko (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Dżem	30	Ser żółty (7)	30
	sałata, pomidor,	50	sałata, pomidor	50	sałata, pomidor,	50
II Śniadanie					Kefir	300
					Wafle ryżowe	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9)	300	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9)	300	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9)	300
	Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	350	Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	350	Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Salatka grecka	200
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	Pasta z pieczonych warzyw (7)	60	Paprykarz (1,4)	60
	Paprykarz (1,4)	60	Serek kanapkowy (7)	50	Serek topiony (7)	50
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix sałat z papryką	200
	Mix sałat z papryką	200				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3192 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ 132 g, w tym NKT 55g Węglowodany 381g w tym cukry 11g Sól 6,2g Błonnik 48g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ 118g, w tym NKT 50g Węglowodany 334g w tym cukry 9g Sól 4,7g Błonnik 44 g		Kcal : 3129 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ;132g, w tym NKT 58g Węglowodany 370g w tym cukry 9g Sól 6,4g Błonnik 45g	
	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 owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (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)	100
	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60	Jajko na miękko (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	15
	Ser żółty (7)	30	Dżem	30	Ser żółty (7)	60
	sałata, pomidor,	50	sałata, pomidor	50	sałata, pomidor,	30
						50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
	Wafle ryżowe	40			Wafle ryżowe	40
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9)	300	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9)	300	Zupa krem jarzynowy (1,3,7,9)	300
	Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	350	Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	350	Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9)	350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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	Pasta z pieczonych warzyw (7)	60	Masło(7)	15
	Paprykarz (1,4)	60	Serek kanapkowy (7)	50	Paprykarz (1,4)	60
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Serek topiony (7)	50
	Mix sałat z papryką	200			Mix sałat z papryką	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3195 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ 132 g, w tym NKT 55g Węglowodany 381g w tym cukry 11g Sól 6,2g Błonnik 48g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ 118g, w tym NKT 50g Węglowodany 334g w tym cukry 9g Sól 4,7g Błonnik 44 g		KCAL: 3195 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ 132 g, w tym NKT 55g Węglowodany 381g w tym cukry 11g Sól 6,2g Błonnik 48g	

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

SRODA 21.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 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) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Salatka z buraka z fetą (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) De voilalle Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,3,7,9) Filet w ziołach (1,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) De voilalle Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100
Podwieczerek/posiłek nocny	Sok wielowarzywna	330	Sok wielowarzywna	330	Sok wielowarzywna	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2513 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 54g Węglowodany 292 g w tym cukry 16g Sól 2,9g Błonnik 37g		KCAL: 2682 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 59g Węglowodany 328g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 50g		Kcal : 2955 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 56G Węglowodany 363g w tym cukry 25g Sól 2,7g Błonnik 68g	
	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) Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 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) Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 50
II Śniadanie	Salatka z buraka z fetą (7)	200			Salatka z buraka z fetą (7)	200
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) De voilalle Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,3,7,9) Filet w ziołach (1,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) De voilalle Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100
Podwieczerek/posiłek nocny	Sok wielowarzywna	330	Sok wielowarzywna	330	Sok wielowarzywna	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2866 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 56g Węglowodany 343g w tym cukry 23g Sól 2,8g Błonnik 45g		KCAL: 2682 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 59g Węglowodany 328g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 50g		KCAL: 2866 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 56g Węglowodany 343g w tym cukry 23g Sól 2,8g Błonnik 45g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. 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 22.02.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)		Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	100	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Dżem	15	Dżem	50	Dżem	50
	Twarożek na słono(7)	50	Twarożek na słono(7)	60	Twarożek na słono(7)	60
	Ogórek zielony	50	Mix sałat	50	Mix sałat	50
II Śniadanie					Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300
	Kurczak w potrawce ,	100	Kurczak w potrawce ,	100	Kurczak w potrawce ,	100
	Ryż curry,	100	Ryż curry,	100	Ryż curry,	100
	Marchewka z groszkiem	100	Marchewka got.	100	Marchewka got.	100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Kefir	300
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	Pasta z twarogu i buraka	60	Masło(7)	15
	Pasta z ciecierzycy	60	Szynka drobiowa	30	Pasta z ciecierzycy	60
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix serów (7)	50
	Mix sałat z pomidorem	200			Mix sałat z pomidorem	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2412 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 56g Węglowodany 314 g w tym cukry 26g Sól 2,8g Błonnik 42g		KCAL: 2232 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 40g Węglowodany 295g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 49g		KCAL: 2379 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 43g Węglowodany 289g w tym cukry 19g Sól 3,2g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)		Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	
	Chleb razowy	100	Chleb razowy	35	Chleb razowy	100
	Masło(7)	35	Masło(7)	15	Masło(7)	35
	Dżem	15	Dżem	50	Dżem	15
	Twarożek na słono(7)	50	Twarożek na słono(7)	60	Twarożek na słono(7)	50
	Ogórek zielony	50	Mix sałat	50	Ogórek zielony	50
II Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130			Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130
Obiad	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300
	Kurczak w potrawce ,	100	Kurczak w potrawce ,	100	Kurczak w potrawce ,	100
	Ryż curry,	100	Ryż curry,	100	Ryż curry,	100
	Marchewka got.	100	Marchewka got.	100	Marchewka z groszkiem	100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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	Pasta z twarogu i buraka	60	Masło(7)	15
	Pasta z ciecierzycy	60	Szynka drobiowa	30	Pasta z ciecierzycy	60
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix serów (7)	50
	Mix sałat z pomidorem	200			Mix sałat z pomidorem	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2238 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 56g Węglowodany 295 g w tym cukry 26g Sól 2,8g Błonnik 38g		KCAL: 2232 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 40g Węglowodany 295g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 49g		KCAL: 2238 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 56g Węglowodany 295 g w tym cukry 26g Sól 2,8g 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

PIĄTEK 23.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat ,pomidor, papryka,	250 250 100 35 15 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajko na miękko Szynka z kurczaka Mix sałat ,pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got Szynka z kurczaka Mix sałat ,pomidor,	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Pomidor z cebulką Serek wiejski (7)	100 200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba gotowana (4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Budyń	300	Budyń	300	Budyń b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2507 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 40g Węglowodany 314g w tym cukry 31g Sól 3g Błonnik 29g		KCAL: 2537 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 333g w tym cukry 29g Sól 2,9g Błonnik 35g		Kcal : 2731 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 46g Węglowodany 322g w tym cukry 33g Sól 3g Błonnik 43g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w 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) Chleb razowy Masło(7) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat ,pomidor, papryka,	250 250 100 35 15 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajko na miękko Szynka z kurczaka Mix sałat ,pomidor,	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat ,pomidor, papryka,	250 250 100 100 35 60 30 50
II Śniadanie	Pomidor z cebulką Serek wiejski (7)	100 200			Pomidor z cebulką Serek wiejski (7)	100 200
Obiad	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba gotowana (4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Budyń	300	Budyń	300	Budyń	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2789 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 40g Węglowodany 329g w tym cukry 31g Sól 3g Błonnik 35g		KCAL: 2537 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 333g w tym cukry 29g Sól 2,9g Błonnik 35g		KCAL: 2789 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 40g Węglowodany 329g w tym cukry 31g Sól 3g 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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie.