

JADŁOSPIS

SOBOTA 24.02.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata , pomidor,	250 250 100 15 30 30 50	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata , pomidor,	250 250 100 15 30 30 50	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata , pomidor,	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie					Sok pomidorowy Suchary bez cukru	330 30
	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	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2596 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ 97g, w tym NKT 45g Węglowodany 343g w tym cukry 28g Sól 4,8g Błonnik 47 g		KCAL: 2514 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ 97g, w tym NKT 41g Węglowodany 358g w tym cukry 28g Sól 4,5g Błonnik 47 g		KCAL: 2580 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ 99g, w tym NKT 45g Węglowodany 333g w tym cukry 14g Sól 5g Błonnik 49 g	
	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata , pomidor,	250 250 100 15 30 30 50	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata , pomidor,	250 250 100 15 30 30 50	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata , pomidor,	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
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 (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2671 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ 97g, w tym NKT 45g Węglowodany 372g w tym cukry 31g Sól 4,8g Błonnik 50 g		KCAL: 2514 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ 97g, w tym NKT 41g Węglowodany 358g w tym cukry 28g Sól 4,5g Błonnik 47 g		KCAL: 2671 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ 97g, w tym NKT 45g Węglowodany 372g w tym cukry 31g Sól 4,8g Błonnik 50 g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 25.02.2024

	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) 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 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) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Jabłko	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Warzywa gotowane	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser biały plastry (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2799 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 46g Węglowodany 335 g w tym cukry 20g Sól 2,8g Błonnik 34g		KCAL: 2707 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 42g Węglowodany 318 g w tym cukry 19g Sól 2,5g Błonnik 31g		Kcal : 2729 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 48g Węglowodany 313g w tym cukry 18g Sól 3,5g Błonnik 42g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,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) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie	Jabłko	150			Jabłko	150
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Warzywa gotowane	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem(1,3,7) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150	Jogurt owocowy (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser biały plastry (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2894 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 46g Węglowodany 358 g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 38g		KCAL: 2707 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 42g Węglowodany 318 g w tym cukry 19g Sól 2,5g Błonnik 31g		KCAL: 2894 BIAŁKO: 151g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 46g Węglowodany 358 g w tym cukry 24g 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. Orzechy ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

PONIEDZIAŁEK 26.02.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat ,kielki	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Dżem Mix sałat,kielki	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Mix sałat,kielki	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Salatka cezar z kurczakiem	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Kefir (7)	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Dżem Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2622 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 49g Węglowodany 327 g w tym cukry 27g Sól 4,3g Błonnik 29g		KCAL: 2466 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 325g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 24g		Kcal : 2592 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 50g Węglowodany 308g w tym cukry 13g Sól 5,1g Błonnik 38g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat ,kielki	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Dżem Mix sałat,kielki	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,.) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat ,kielki	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40			Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z mięsem (1,7) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Dżem Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2810 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g Węglowodany 353 g w tym cukry 27g Sól 4,5g Błonnik 31g		KCAL: 2466 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 325g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 24g		KCAL: 2810 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g Węglowodany 353 g w tym cukry 27g Sól 4,5g 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

WTOREK 27.02.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor,	250 250 100 35 15 30 60 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie					Serek wiejski (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Kisiel	250	Kisiel	250	Kisiel b/c	250
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały w plastrach (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2745 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 49g Węglowodany 343g w tym cukry 23g Sól 2,6g Błonnik 45g		KCAL: 2776 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 49g Węglowodany 327g w tym cukry 23g Sól 3g Błonnik 43g		KCAL: 2978 BIAŁKO: 156g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 48g Węglowodany 353g w tym cukry 23g Sól 3,6g Błonnik 56g	
	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 płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor,	250 250 100 35 15 30 60 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Pomidor,	250 250 100 35 15 30 60 50
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200			Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,.)	300 350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Kisiel	250	Kisiel	250	Kisiel	250
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały w plastrach (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2931 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 49g Węglowodany 343g w tym cukry 23g Sól 2,6g Błonnik 45g		KCAL: 2776 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 49g Węglowodany 327g w tym cukry 23g Sól 3g Błonnik 43g		KCAL: 2931 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 49g Węglowodany 343g w tym cukry 23g Sól 2,6g 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. Orzechy ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

SRODA 28.02.2024

	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) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami (6,9) Ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 60	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami (6,9) Ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 60
II Śniadanie					Salatka z sosem vinegret Kefir	200 300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany w ziołach (1) Ziemniaki (1,3) Marchew gotowana	300 120 200 100	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
Podwieczorek/posiłek nocny	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2169 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:75g, w tym NKT 31g Węglowodany 315g w tym cukry 16g Sól 3,6 g błonnik 37g		KCAL: 2239 BIAŁKO: 82g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 30g Węglowodany 329g w tym cukry 18g Sól 3,8g błonnik 41g		KCAL: 2269 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:74g, w tym NKT 34g Węglowodany 303g w tym cukry 12g Sól 3g błonnik 38g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami (6,9) Ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 60	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami (6,9) Ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 60
II Śniadanie	Kefir	300			Kefir	300
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany w ziołach (1) Ziemniaki (1,3) Marchew gotowana	300 120 200 100	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
Podwieczorek/posiłek nocny	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2349 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:76g, w tym NKT 35g Węglowodany 312g w tym cukry 16g Sól 3 g błonnik 36g		KCAL: 2239 BIAŁKO: 82g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 30g Węglowodany 329g w tym cukry 18g Sól 3,8g błonnik 41g		KCAL: 2349 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:76g, w tym NKT 35g Węglowodany 312g w tym cukry 16g Sól 3 g błonnik 36g	

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

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

CZWARTEK 29.02.2024

	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	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 drobiowa (6,9) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Kanapka razowa z warzywami	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Suchary b/c Sok pomidorowy	40 330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem 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: 2744 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 45g Węglowodany 314g w tym cukry 20g Sól 3,6g Błonnik 34g		KCAL: 2833 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 49g Węglowodany 333g w tym cukry 18g Sól 3,2g Błonnik 32g		Kcal : 3020 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 46g Węglowodany 360g w tym cukry 13g Sól 4,8g Błonnik 39g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka drobiowa (6,9) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Budyń (1,7)	300			Budyń (1,7)	300
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2969 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 49g Węglowodany 345g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 34g		KCAL: 2833 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 49g Węglowodany 333g w tym cukry 18g Sól 3,2g Błonnik 32g		KCAL: 2969 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 49g Węglowodany 345g w tym cukry 34g Sól 3,6g Błonnik 34g	

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

	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) Dżem Pomidor	250 250 100 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Pomidor	250 250 100 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słono (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Pomidor	250 250 100 15 60 30 50 50
II Śniadanie					Mix sałata z sosem winegret	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczerek/ 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) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser białe plastry (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2351 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g Węglowodany 277g w tym cukry 23g Sól 3,2g Błonnik 23g		KCAL: 2347 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g Węglowodany 278g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 23g		Kcal : 2371 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 51g Węglowodany 269g w tym cukry 11g Sól 3,2g Błonnik 31g	
	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) Dżem Pomidor	250 250 100 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Pomidor	250 250 100 15 60 30 50 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Pomidor	250 250 100 15 60 30 50 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
Podwieczerek/ 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) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser białe plastry (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	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 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2426 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g Węglowodany 312g w tym cukry 25g Sól 3,1g Błonnik 26g		KCAL: 2347 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g Węglowodany 278g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 23g		KCAL: 2426 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g Węglowodany 312g w tym cukry 25g Sól 3,1g Błonnik 26g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

SOBOTA 02.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 60	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) Ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie		300			Serek wiejski (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Słupki warzywne z hummusem	150
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, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2731 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 47g Węglowodany 357g w tym cukry 16g Sól 2,8g błonnik 41g		KCAL: 2753 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 47g Węglowodany 360g w tym cukry 16g Sól 2,9g błonnik 35g		Kcal : 2947 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 59g Węglowodany 355g w tym cukry 12g Sól 3,8 g błonnik 50g	
	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 owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 60	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) Ogórek kiszony	250 250 100 15 60 30 60
II Śniadanie	Kaszka manna (1,7)	300			Kaszka manna (1,7)	300
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/posiłek nocny	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150
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, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2992 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ: 104g, w tym NKT 50g Węglowodany 405g w tym cukry 24g Sól 2,8g błonnik 46g		KCAL: 2753 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 47g Węglowodany 360g w tym cukry 16g Sól 2,9g błonnik 35g		KCAL: 2992 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ: 104g, w tym NKT 50g Węglowodany 405g w tym cukry 24g Sól 2,8g błonnik 46g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

NIEDZIELA 03.03.2024

	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 gotowane (7) Ogórek świeży	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (7) Mix салат	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Ogórek świeży	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie					Kefir,(7) Wafle ryżowe (1)	300 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone (1,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko gotowane (1,7) Ziemniaki Marchewka got.(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone (1,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Sok warzywny	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Salatka Warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Dżem (7,9) Mix салат i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Salatka Warzywna z ogórkiem	250 100 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2757 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 49g Węglowodany 333 g w tym cukry 19g Sól 3,2g Błonnik 28g		KCAL: 2770 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 45g Węglowodany 326g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 28g		Kcal : 2752 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 52g Węglowodany 305g w tym cukry 4g Sól 3,2g Błonnik 27g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Ogórek świeży	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (7) Mix салат	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Ogórek świeży	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie	Jogurt owocowy	150			Jogurt owocowy	150
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone (1,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko gotowane (1,7) Ziemniaki Marchewka got.(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Udko pieczone (1,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Salatka Warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Dżem (7,9) Mix салат i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Salatka Warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2852 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 50g Węglowodany 346 g w tym cukry 24g Sól 3,2g Błonnik 29g		KCAL: 2770 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 45g Węglowodany 326g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 28g		KCAL: 2852 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 50g Węglowodany 346 g w tym cukry 24g Sól 3,2g 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
- tubin
- Mięczaki

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

PONIEDZIAŁEK 04.03.2024

	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 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 Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 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 Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 50
II Śniadanie					Salatka z buraka z fetą	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Kotlet w płatkach kukur(1,7,9) Ziemniaki got. Kapusta gotowana	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Kotlet duszony (1,4,7,9) Ziemniaki got. Szpinak got.	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Kotlet w płatkach kukur(1,7,9) Ziemniaki got. Kapusta gotowana	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Szynka gotowana 6,9)	250 100 35 15 150 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Szynka gotowana 6,9)	250 100 15 150 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Szynka gotowana 6,9)	250 100 15 150 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3168 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 37g Węglowodany 458g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 52g		KCAL: 3082 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 39g Węglowodany 470g w tym cukry 30g Sól 3,3g Błonnik 54g		KCAL: 3378 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 41g Węglowodany 468g w tym cukry 20g Sól 3,7g Błonnik 59g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) 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 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 Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 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 Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 50
II Śniadanie	Ciastka pełnoziarniste(1)	40			Ciastka pełnoziarniste(1)	40
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Kotlet w płatkach kukur(1,7,9) Ziemniaki got. Kapusta gotowana	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Kotlet duszony (1,4,7,9) Ziemniaki got. Szpinak got.	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Kotlet w płatkach kukur(1,7,9) Ziemniaki got. Kapusta gotowana	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Szynka gotowana 6,9)	250 100 35 15 150 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Szynka gotowana 6,9)	250 100 15 150 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (3,7,9) Szynka gotowana 6,9)	250 100 35 15 150 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3356 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 39g Węglowodany 484g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 57g		KCAL: 3082 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 39g Węglowodany 470g w tym cukry 30g Sól 3,3g Błonnik 54g		KCAL: 3356 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 39g Węglowodany 484g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 57g	

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!!