

JADŁOSPIS

PIĄTEK 15.03.2024						
	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)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100
II Śniadanie					Jabłko	170
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
Podwieczerek/ posiłek nocny	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Sok pomidorowy	330
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	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Szynka drobiowa (1,4,7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2469 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ: 85g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 31g Sól 2,2g Błonnik 42g		KCAL: 2390 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ: 65g, w tym NKT 33g Węglowodany 334g w tym cukry 30g Sól 2,1g Błonnik 39g		KCAL: 2493 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ: 86g, w tym NKT 35g Węglowodany 342g w tym cukry 22g Sól 2,4g Błonnik 49g	
	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)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100
II Śniadanie	Jabłko	170			Jabłko	170
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
Podwieczerek/ posiłek nocny	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Masło(7)	15
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Szynka drobiowa (1,4,7)	60	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Pasta z makreli (1,4,7)	60			Pasta z makreli (1,4,7)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2538 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ: 85g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 31g Sól 2,2g Błonnik 42g		KCAL: 2390 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ: 65g, w tym NKT 33g Węglowodany 334g w tym cukry 30g Sól 2,1g Błonnik 39g		KCAL: 2538 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ: 85g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 31g Sól 2,2g Błonnik 42g	

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

SOBOTA 16.03.2024

	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) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser biały plastry (7) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z owsianką(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Kefir	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa koperkowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna Buraczki	300 150 100 100	Zupa koperkowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy(1) Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Salatka grecka (7)	300
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) Pasta z pieczonych warzyw (7) 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: 2797 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 111g, w tym NKT 49g Węglowodany 379g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 48g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 49g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 49g		Kcal : 2749 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 50g Węglowodany 335g w tym cukry 20g Sól 5,1g 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 owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser biały plastry (7) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Zupa mleczna z owsianką(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Kefir	300			Kefir	300
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa koperkowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna Buraczki	300 150 100 100	Zupa koperkowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
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) Pasta z pieczonych warzyw (7) Serek kanapkowy (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: 2888 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 111g, w tym NKT 49g Węglowodany 379g w tym cukry 29g Sól 5,5g Błonnik 48g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ 110g, w tym NKT 49g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 5,4g Błonnik 49g		KCAL: 2888 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ 111g, w tym NKT 49g Węglowodany 379g w tym cukry 29g Sól 5,5g 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
- Gorzyczka i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

NIEDZIELA 17.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Szynka drobiowa(6) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 60 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) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 60 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 Szynka drobiowa (6) Mix sałat,	250 250 100 15 50 30 60 50
II Śniadanie					Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90
	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 Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Sałátka owocowa	150	Sałátka owocowa	150	Serek wiejski	200
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 koperkiem Szynka drobiowa (6,9) 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: 2681 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 50g Węglowodany 333g w tym cukry 32g Sól 4,1 g Błonnik 27g		KCAL: 2870 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 50g Węglowodany 315 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		Kcal : 2976 BIAŁKO: 154g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 54g Węglowodany 344g w tym cukry 23g Sól 4,1g 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	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) Szynka drobiowa(6) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 60 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) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 60 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 Szynka drobiowa (6) Mix sałat,	250 250 100 15 50 30 60 50
II Śniadanie	Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90			Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)	90
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałátka owocowa	150	Sałátka owocowa	150	Sałátka 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 koperkiem Szynka drobiowa (6,9) 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: 2949 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 60g Węglowodany 333g w tym cukry 32g Sól 4,1 g Błonnik 27g		KCAL: 2870 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 60g Węglowodany 315 g w tym cukry 33g Sól 4 g Błonnik 30g		KCAL: 2949 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 60g Węglowodany 333g w tym cukry 32g Sól 4,1 g Błonnik 27g	

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

PONIEDZIAŁEK 18.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Pomidor	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) Ser biały (7) Pomidor	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) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Salatka z makaronu pełnoziarnistego i ciecierzycy	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczerek/ 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) Paszтет pieczony(6) Mix salata z kielkami	250 100 15 60 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2506 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 55g Węglowodany 375g w tym cukry 26g Sól 5g Błonnik 40g		KCAL: 2727 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 51g Węglowodany 357g w tym cukry 25g Sól 5g Błonnik 42g		KCAL: 2669 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g Węglowodany 349g w tym cukry 22g Sól 4,6g 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 ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Pomidor	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) Ser biały (7) Pomidor	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) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40			Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
Podwieczerek/ 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) Paszтет pieczony(6) Mix salata z kielkami	250 100 15 60 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2506 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 55g Węglowodany 375g w tym cukry 26g Sól 5g Błonnik 40g		KCAL: 2727 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 51g Węglowodany 357g w tym cukry 25g Sól 5g Błonnik 42g		KCAL: 2506 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 55g Węglowodany 375g w tym cukry 26g Sól 5g Błonnik 40g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 19.03.2024

	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 drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	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) Mix sałat	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 drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie					Sok warzywny Sucharki b/c	330 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Kefir (7)	300
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) Pasta z szynki (7) Mix serów (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: 2675 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 364g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 42g		KCAL: 2563 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 46g Węglowodany 344g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 39g		KCAL:2774 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 45g Węglowodany 337g w tym cukry 10g Sól 3,1g Błonnik 49g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/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 drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	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) Mix sałat	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 drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 50
II Śniadanie	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330
Obiad	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,7,9) G,S,	300 350
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 (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (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: 2675 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 364g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 42g		KCAL: 2563 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 46g Węglowodany 344g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 39g		KCAL: 2675 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 45g Węglowodany 364g w tym cukry 19g Sól 3g Błonnik 42g	

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

SRODA 20.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Pomidor	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie					Salatka pomidorowa Kefir,	200 300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) De voilalle z masłem (1) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Rolada drobiowa z warzywami (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) De voilalle z masłem (1) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2068 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 34g Węglowodany 305g w tym cukry 18g Sól 3 g błonnik 34g		KCAL: 2191 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 34g Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 2,5 g błonnik 34g		KCAL: 2134 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 34g Węglowodany 276g w tym cukry 17g Sól 3g błonnik 34g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Pomidor	250 250 100 15 30 30 50	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6) Pomidor	250 250 100 15 30 30 50
II Śniadanie	Budyń	330			Budyń	330
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) De voilalle z masłem (1) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Rolada drobiowa z warzywami (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) De voilalle z masłem (1) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2263 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 34g Węglowodany 305g w tym cukry 18g Sól 3 g błonnik 34g		KCAL: 2191 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 34g Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 2,5 g błonnik 34g		KCAL: 2263 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 34g Węglowodany 305g w tym cukry 18g Sól 3 g błonnik 34g	

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 21.03.2024

	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) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Mix sałata	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) Mix sałata	250 250 100 15 70 30 50
II Śniadanie					Serek wiejski Wafel ryżowy	200 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Kabanosy	90
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) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2680 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 40g Węglowodany 380g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 44g		Kcal : 2612 BIAŁKO: 79g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 40g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 4g Błonnik 40g		Kcal : 2867 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 41g Węglowodany 353g w tym cukry 21g Sól 4g Błonnik 40g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Mix sałata	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) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Serek wiejski	200			Serek wiejski	200
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw gotowanych	300 120 200 100
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) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2966 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 40g Węglowodany 380g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 44g		Kcal : 2612 BIAŁKO: 79g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 40g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 4g Błonnik 40g		KCAL: 2966 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 40g Węglowodany 380g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 44g	

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

PIĄTEK 22.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Kefir, (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Ogórek kiszony	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Ogórek kiszony	300 150 200 100
Podwieczerek/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Mix sałat z vinegret i pestkami dyni	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko na miekko (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2553 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g		KCAL: 2581 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g		Kcal : 2602 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 53g Węglowodany 322g w tym cukry 19g Sól 3,8g 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	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałat	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Kefir, (7)	300			Kefir, (7)	300
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Ogórek kiszony	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Ogórek kiszony	300 150 200 100
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) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko na miekko (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) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2553 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g		KCAL: 2581 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 311g w tym cukry 23g Sól 3,7g Błonnik 36g		KCAL: 2644 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 23g Sól 3,9g Błonnik 33g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

SOBOTA 23.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek świeży	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek świeży	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Sok pomidorowy	330
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 w plastrach(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 : 3166 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ;122g, w tym NKT 54g Węglowodany 395g w tym cukry 18g Sól 4 g błonnik 49g		Kcal : 3068 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 47g Węglowodany 402g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g		KCAL: 3128 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ; 123g, w tym NKT 54g Węglowodany 395g w tym cukry 16g Sól 4,1g błonnik 50g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek świeży	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek świeży	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Galaretką owocową	200			Galaretką owocową	200
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,.) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 200 100
Podwieczorek/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 w plastrach(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 : 3222 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g		Kcal : 3068 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ;103g, w tym NKT 47g Węglowodany 402g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 45g		Kcal : 3222 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ;123g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 18g Sól 4,2g błonnik 49g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

NIEDZIELA 24.03.2024

	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) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie					Kabanos	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż brązowy Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Kefir	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa(6) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2575 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 41g Węglowodany 384g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 48g		KCAL: 2489 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 44g Węglowodany 370 g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 49g		Kcal : 2529 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 41g Węglowodany 386g w tym cukry 17g Sól 2,6g Błonnik 54g	
	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) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie	Gruszka	130			Gruszka	130
Obiad	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2687 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 41g Węglowodany 384g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 48g		KCAL: 2489 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 44g Węglowodany 370 g w tym cukry 27g Sól 3g Błonnik 49g		KCAL: 2687 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 41g Węglowodany 384g w tym cukry 27g Sól 3g 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 pochodne
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!