

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 25.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie					Salatka pomidor z ogórkiem w jogurcie (7)	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Kefir	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2469 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 40g Węglowodany 319g w tym cukry 39g Sól 3g Błonnik 28g		KCAL: 2525 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 329g w tym cukry 40g Sól 2,9g Błonnik 30g		KCAL: 2573 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 49g Węglowodany 283g w tym cukry 24g Sól 3,4g Błonnik 30g	
	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Pomidor	250 250 100 15 30 60 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Pomidor	250 250 100 15 30 60 50
II Śniadanie	Serek wiejski	200			Serek wiejski	200
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2614 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 59g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 28g		KCAL: 2525 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 329g w tym cukry 40g Sól 2,9g Błonnik 30g		KCAL: 2614 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 59g Węglowodany 354g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 28g	

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 26.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Warzywa z hummusem	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Chleb pszenny Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2403 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 39g Węglowodany 281g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g		KCAL: 2334 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 39g Węglowodany 344g w tym cukry 14g Sól 2,9g Błonnik 40g		Kcal : 2606 BIAŁKO: 146g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 47g Węglowodany 279g w tym cukry 6g 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) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40			Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350	Zupa krem z ciecierzycy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim S(1,3,7)	300 350
Podwieczorek/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 jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2681 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g		KCAL: 2334 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 39g Węglowodany 344g w tym cukry 14g Sól 2,9g Błonnik 40g		KCAL: 2681 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 41g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 2,7g Błonnik 43g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

ŚRODA 27.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Sok pomidorowy Baton zbożowy b/c	330 200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt naturalny z płatkami	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2264 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 37g Węglowodany 254g w tym cukry 24g Sól 2 g,Błonnik 21g		KCAL: 2029 BIAŁKO: 76g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 30g Węglowodany 229g w tym cukry 17g Sól 1,7 g,Błonnik 29g		KCAL: 2205 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 43g Węglowodany 243g w tym cukry 11g Sól 2,5g,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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie	Drożdżówka z owocem	70			Drożdżówka z owocem	70
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	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) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2029 BIAŁKO: 76g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 30g Węglowodany 229g w tym cukry 17g Sól 1,7 g,Błonnik 29g		KCAL: 2477 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 29g	

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

CZWARTEK 28.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 70 30 50 50
II Śniadanie					Kefir	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym Ryż Mini marchewka	300 120 150 100
Podwieczerek/ posiłek nocny	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Kanapka razowa z szynką, sałata, ogórkiem	70
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 z kurczaka Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2316 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 45g Węglowodany 273g w tym cukry 23g Sól 2,9g Błonnik 36g		KCAL: 2179 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:76g, w tym NKT 47g Węglowodany 263g w tym cukry 22g Sól 3 g Błonnik 30g		Kcal : 2690 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 51g Węglowodany 324g w tym cukry 19g Sól 3,3g Błonnik 43g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskośluszczowa (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) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 70 30 50 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Pomidor	250 250 100 15 70 30 50 50
II Śniadanie	Kefir	300			Kefir	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Pulpet w sosie śmietanowym Ryż Mini marchewka	300 120 150 100
Podwieczerek/ 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 z kurczaka Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 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: 2626 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g		KCAL: 2179 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:76g, w tym NKT 47g Węglowodany 263g w tym cukry 22g Sól 3 g Błonnik 30g		KCAL: 2626 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PIĄTEK 29.03.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna Mix sałat	250 250 100 15 50 100 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Mix sałat	250 250 100 15 50 100 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser żółty Serek kanapkowy (7) Mix sałat	250 250 100 15 30 100 50
II Śniadanie					Jabłko Sałatka grecka z fetą	150 200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100
Podwieczerek/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Sok warzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kiełki	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2566 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 325g w tym cukry 39g Sól 3,1 g błonnik 32g		KCAL: 2505 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 40g Węglowodany 309g w tym cukry 20g Sól 2,7 g błonnik 36g		KCAL: 2883 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 43g Węglowodany 323g w tym cukry 9g Sól 3g błonnik 39g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna Mix sałat	250 250 100 15 50 100 30 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Mix sałat	250 250 100 15 50 100 50	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna Mix sałat	250 250 100 15 50 100 30 50
II Śniadanie	Budyń śmietankowy	300			Budyń śmietankowy	300
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej	300 120 200 100
Podwieczerek/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kiełki	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2720 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 41g Węglowodany 348g w tym cukry 23g Sól 3,1 g błonnik 41g		KCAL: 2505 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 40g Węglowodany 309g w tym cukry 20g Sól 2,7 g błonnik 36g		KCAL: 2720 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 41g Węglowodany 348g w tym cukry 23g Sól 3,1 g błonnik 41g	

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

SOBOTA 30.03.2024

	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) Powidła Szynka salami Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Kabanosy	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1,7)	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	Jabłko	190	Jabłko	190	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska(6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 1959 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ: 65g, w tym NKT 36g Węglowodany 272g w tym cukry 16g Sól 1,9g błonnik 33g		KCAL: 2019 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:65g, w tym NKT 35g Węglowodany 287g w tym cukry 17g Sól 2,5 g błonnik 37g		KCAL: 2124 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 38g Węglowodany 267g w tym cukry 17g Sól 2,7g 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	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40			Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350	Barszcz ukraiński (1,7,9) Pierogi leniwe z musem owocowym(1,7)	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	Jabłko	190	Jabłko	190	Jabłko	190
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2182 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 311g w tym cukry 18g Sól 1,9g błonnik 40g		KCAL: 2019 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:65g, w tym NKT 35g Węglowodany 287g w tym cukry 17g Sól 2,5 g błonnik 37g		KCAL: 2182 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 36g Węglowodany 311g w tym cukry 18g Sól 1,9g błonnik 40g	

NIEDZIELA 31.03.2024 Wielkanoc

	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) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Parówka drobiowa(6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 90 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200
II Śniadanie					Muffinka	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki (6,9) Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100
Podwieczerek/ posiłek nocny	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Serek wiejski	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2612 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 338g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 35g		KCAL: 3171 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 39g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4g Błonnik 40g		Kcal : 3448 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ;137g, w tym NKT 46g Węglowodany 313g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 36g	
	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) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Parówka drobiowa(6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 90 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko gotowane z majonezem(3,7) Biała kielbasa z chrzanem (6) Sałatka jarzynowa	250 250 100 15 60 130 200
II Śniadanie	Muffinka	70			Muffinka	70
Obiad	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100	Żurek wielkanocny(1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Buraczki gotowane	300 120 100 100
Podwieczerek/ posiłek nocny	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Szynka gotowana (6) Sałatka cesar z grzankami	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3211 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 315g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 35g		KCAL: 3171 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 39g Węglowodany 364g w tym cukry 29g Sól 4g Błonnik 40g		KCAL: 3211 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ;104g, w tym NKT 40g Węglowodany 315g w tym cukry 24g Sól 3,6g 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 pochodne
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 1.04 .2024 Poniedziałek Wielkanocny

	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 ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Dżem Ogórek zielony	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 ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Babka wielkanocna	60
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Salatka z jajkiem i rzodkiewką (3,7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Salata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2647 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ;93g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2486 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;94g, w tym NKT 45g Węglowodany 291g w tym cukry 15g Sól 2,7g Błonnik 36g		Kcal : 2989 BIAŁKO: 146g TŁUSZCZ;144g, w tym NKT 53g Węglowodany 292g w tym cukry 21g Sól 2,8g Błonnik 35g	
	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 ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Dżem Ogórek zielony	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 ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Dżem Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50 50
II Śniadanie	Babka wielkanocna	60			Babka wielkanocna	60
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Salata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony z żurawiną Ser żółty (7) Salata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ;130g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 15g Sól 2,9g Błonnik 28g		KCAL: 2486 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ;94g, w tym NKT 45g Węglowodany 291g w tym cukry 15g Sól 2,7g Błonnik 36g		KCAL: 2930 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ;130g, w tym NKT 43g Węglowodany 355g w tym cukry 15g Sól 2,9g Błonnik 28g	

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

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

WTOREK 02.04.2024

	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) Sałata lodowa	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) Sałata lodowa	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) Sałata lodowa	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70
	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) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7.) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka 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 homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 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: 2418 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ: 89g, w tym NKT 43g Węglowodany 321g w tym cukry 22g Sól 2,5g błonnik 39g		KCAL: 2463 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 51g Węglowodany 329g w tym cukry 17g Sól 3,4g błonnik 40g		Kcal : 2699 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 57g Węglowodany 346g w tym cukry 9g Sól 4,3g błonnik 44g	
	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 owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata lodowa	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) Sałata lodowa	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) Sałata lodowa	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70			Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami	70
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,7.) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka 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 homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 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: 3064 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 57g Węglowodany 369g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 41g		KCAL: 2463 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 51g Węglowodany 329g w tym cukry 17g Sól 3,4g błonnik 40g		KCAL: 3064 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 114g, w tym NKT 57g Węglowodany 369g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 41g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

ŚRODA 3.04.2024

	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 got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got. (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Pomidor	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 szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (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	Kabanosy	90
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ: 98g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2665 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ: 93g, w tym NKT 46g Węglowodany 358g w tym cukry 19g Sól 4g Błonnik 37g		Kcal : 2831 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 50g Węglowodany 311g w tym cukry 5g Sól 5g Błonnik 37g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got. (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Pomidor	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200			Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Zupa szpinakowa z kaszą (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) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2734 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ: 98g, w tym NKT 45g Węglowodany 372 g w tym cukry 19g Sól 3,9g Błonnik 37g		KCAL: 2665 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ: 93g, w tym NKT 46g Węglowodany 358g w tym cukry 19g Sól 4g Błonnik 37g		KCAL: 2578 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ: 98g, w tym NKT 45g Węglowodany 360 g w tym cukry 26g Sól 3,9g Błonnik 47g	

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!