

ŚRODA 24.04.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) pomidor, ogórek,	250 250 100 35 15 100 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z warzyw Ser biały (7) pomidor, ogórek,	250 250 100 15 100 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) pomidor, ogórek,	250 250 100 15 100 60 30 50
II Śniadanie					Kanapka pełnoziarnista z szynką i warzywami (1,7)	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Mini marchewka	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	170	Banan	170	Kefir (7)	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szyńka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szyńka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szyńka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2969 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 50g Węglowodany 358g w tym cukry 41g Sól 2,4g Błonnik 39g		KCAL: 2951 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 42g Węglowodany 371g w tym cukry 41g Sól 2,5g Błonnik 45g		Kcal : 2940 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ: 137g, w tym NKT 59g Węglowodany 321g w tym cukry 15g Sól 3,3g Błonnik 50g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z warzyw Ser biały (7) Ser żółty (7) pomidor, ogórek,	250 250 100 35 15 100 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z warzyw Ser biały (7) pomidor, ogórek,	250 250 100 15 100 60 30 50	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznica (3,7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) pomidor, ogórek,	250 250 100 35 15 100 60 30 50
II Śniadanie	Mus owocowy	200			Mus owocowy	200
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Mini marchewka	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	170	Banan	170	Banan	170
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szyńka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem i pomid.	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szyńka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szyńka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem i pomid.	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3320 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 50g Węglowodany 395g w tym cukry 41g Sól 2,4g Błonnik 45g		KCAL: 2951 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 117g, w tym NKT 42g Węglowodany 371g w tym cukry 41g Sól 2,5g Błonnik 45g		KCAL: 3320 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 129g, w tym NKT 50g Węglowodany 395g w tym cukry 41g Sól 2,4g Błonnik 45g	

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

CZWARTEK 25.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Pomidor ,papryka	250 250 100 15 30 50 50	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Pomidor ,papryka	250 250 100 15 30 100 50	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Pomidor ,papryka	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie					Sok pomidorowy Wafle ryżowe (1)	200 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet grillowany (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Mus owocowy	150	Mus owocowy	150	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2631 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 50g Węglowodany 352g w tym cukry 22g Sól 2,7 g błonnik 51g		KCAL: 2512 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 42g Węglowodany 330g w tym cukry 22g Sól 2,5 g błonnik 51g		KCAL: 2974 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 367g w tym cukry 16g Sól 3,4g błonnik 62g	
	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	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Pomidor ,papryka	250 250 100 15 30 50 50	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Pomidor ,papryka	250 250 100 15 30 100 50	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Pomidor ,papryka	250 250 100 15 30 50 50
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty(1)	40			Baton pełnoziarnisty(1)	40
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet grillowany (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Mus owocowy	150	Mus owocowy	150	Mus owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 378g w tym cukry 22g Sól 2,7 g błonnik 51g		KCAL: 2512 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 42g Węglowodany 330g w tym cukry 22g Sól 2,5 g błonnik 51g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 50g Węglowodany 378g w tym cukry 22g Sól 2,7 g błonnik 51g	

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

PIĄTEK 26.04.2024

	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					Pomidorki koktajlowe Kefir(7)	100 300
	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
	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200
	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salatka cezar	250	Salatka cezar	250	Salatka cezar	250
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	Pasta z twarogu (7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2445 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 39g Węglowodany 327g w tym cukry 39g Sól 2,5g Błonnik 41g		KCAL: 2380 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 38g Węglowodany 326g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 39g		KCAL: 2691 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 43g Węglowodany 341g w tym cukry 20g Sól 2,9g Błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	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	Pomidorki koktajlowe Kefir(7)	100 300			Pomidorki koktajlowe Kefir(7)	100 300
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200
	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Salatka cezar	250	Salatka cezar	250	Salatka cezar	250
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	Pasta z twarogu (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: 2574 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 39g Węglowodany 343g w tym cukry 33g Sól 2,5g Błonnik 41g		KCAL: 2380 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 38g Węglowodany 326g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 39g		KCAL: 2574 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 39g Węglowodany 343g w tym cukry 33g Sól 2,5g 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

SOBOTA 27.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb razowy (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50
Ser żółty(7)	30	Ser biały (7)	30	Ser żółty(7)	30	
sałata lodowa, pomidor,	50	sałata lodowa, pomidor,	50	sałata lodowa, pomidor,	50	
II Śniadanie					Wafel ryżowy	30
					Mix sałat z sosem vinegret	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300
	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120
	Kluski z soczewicą	100	Kasza jęczmienna	100	Kluski z soczewicą	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200	Kisiel bez cukru	300
Kolacja	herbata	250	herbata	250	Herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Smalec z fasoli	60
	Smalec z fasoli	60	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa(6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Ogórek kiszony	120	Ogórek kiszony	120
	Ogórek kiszony	120				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2560 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 38g Węglowodany 347g w tym cukry 30g Sól 2,6g Błonnik 36g		KCAL: 2347 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 37g Węglowodany 314g w tym cukry 30g Sól 2,3g Błonnik 36g		KCAL: 2783 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 28g Sól 3,2g Błonnik 57g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskołuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb zwykły (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50
Ser żółty(7)	30	Ser biały (7)	30	Ser żółty(7)	30	
sałata lodowa, pomidor,	50	sałata lodowa, pomidor,	50	sałata lodowa, pomidor,	50	
II Śniadanie	Wafel ryżowy	30			Wafel ryżowy	30
	Mix sałat z sosem vinegre	200			Mix sałat z sosem vinegret	200
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300
	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120
	Kasza jęczmienna	100	Kasza jęczmienna	100	Kasza jęczmienna	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Masło(7)	15
	Pasta z warzyw pieczonych	60	Szynka drobiowa (6)	30	Smalec z fasoli	60
	Szynka drobiowa (6)	30	Ogórek kiszony	120	Szynka drobiowa (6)	30
	Ogórek kiszony	120			Ogórek kiszony	120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2780 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 38g Węglowodany 391g w tym cukry 30g Sól 2,6g Błonnik 42g		KCAL: 2347 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 37g Węglowodany 314g w tym cukry 30g Sól 2,3g Błonnik 36g		KCAL: 2780 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 38g Węglowodany 391g w tym cukry 30g Sól 2,6g 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. tubin 14. Mięczaki

NIEDZIELA 28.04.2024

	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) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	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, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie					Kabanosy Bułka pełnoziarnista	90 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2520 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 43g Węglowodany 280g w tym cukry 26g Sól 2,1g Błonnik 52g		KCAL: 2395 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 39g Węglowodany 302 g w tym cukry 29g Sól 1,9g Błonnik 34g		Kcal : 2795 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 50g Węglowodany 260g w tym cukry 8g Sól 2,9g Błonnik 33g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	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, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kiełbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy	130 200	Gruszka Mus owocowy	130 200	Gruszka Mus owocowy	130 200
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kiełkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kiełkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2741 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 43g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 2,1g Błonnik 59g		KCAL: 2395 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 39g Węglowodany 302 g w tym cukry 29g Sól 1,9g Błonnik 34g		KCAL: 2741 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 43g Węglowodany 330g w tym cukry 29g Sól 2,1g Błonnik 59g	

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

PONIEDZIAŁEK 29.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka w galancie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 100 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Jajecznicza Szynka w galancie Serek kanapkowy Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 100 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka w galancie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 100 60 60 150
II Śniadanie					Sok pomidorowy Suchary bez cukru (1)	330 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Marchew z groszkiem	300 100 150 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Marchew got	300 100 150 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Marchew z groszkiem	300 100 150 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Mus owocowy	150	Mus owocowy	150	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2671 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ: 112g, w tym NKT 46g Węglowodany 301g w tym cukry 17g Sól 3,3g błonnik 36g		KCAL: 2454 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 34g Węglowodany 306g w tym cukry 24g Sól 2,5g błonnik 36g		Kcal : 2752 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 106g, w tym NKT 42g Węglowodany 343g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 46g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galancie (6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galancie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galancie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa zioła prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150
II Śniadanie	Mus owocowy	150	Mus owocowy	150	Mus owocowy	150
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Marchew z groszkiem	300 100 150 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Marchew got	300 100 150 100	Zupa krem jarzynowy (1,7,9) Kotlet schabowy panierowany Ziemniaki Marchew z groszkiem	300 100 150 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2806 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ: 113g, w tym NKT 46g Węglowodany 334g w tym cukry 24g Sól 3,3g błonnik 36g		KCAL: 2454 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ: 94g, w tym NKT 34g Węglowodany 306g w tym cukry 24g Sól 2,5g błonnik 36g		KCAL: 2806 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ: 113g, w tym NKT 46g Węglowodany 334g w tym cukry 24g Sól 3,3g błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

WTOREK 30.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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) sałata, 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 na miękko (3,7) Dżem sałata, pomidor,	250 250 100 15 60 50 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) sałata, pomidor,	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Serek wiejski Wafel ryżowy	200 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	Salatka grecka	200	Salatka grecka	200	Salatka grecka	200
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 pomidorem	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: 2796 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ 116 g, w tym NKT 49g Węglowodany 330g w tym cukry 12g Sól 6,2g Błonnik 57 g		KCAL: 2767 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 111g, w tym NKT 35g Węglowodany 332g w tym cukry 12g Sól 2,8g Błonnik 36 g		Kcal : 3272 BIAŁKO: 157g TŁUSZCZ;130g, w tym NKT 49g Węglowodany 367g w tym cukry 12g Sól 6,4g Błonnik 45g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) sałata, 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 na miękko (3,7) Dżem sałata, pomidor,	250 250 100 15 60 50 50	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) sałata, pomidor,	250 250 100 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Serek wiejski Wafel ryżowy	200 40			Serek wiejski Wafel ryżowy	200 40
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	Salatka grecka	200	Salatka grecka	200	Salatka grecka	200
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 pomidorem	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: 3107 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g Węglowodany 359g w tym cukry 12g Sól 6,2g Błonnik 57 g		KCAL: 2767 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ 111g, w tym NKT 35g Węglowodany 332g w tym cukry 12g Sól 2,8g Błonnik 36 g		KCAL: 3107 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g Węglowodany 359g w tym cukry 12g Sól 6,2g Błonnik 57 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
- Gorzyczka i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

ŚRODA 01.05.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek	250 250 100 35 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor,	250 250 100 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek,	250 250 100 15 50 30 50
II Śniadanie					Salatka z burakiem i fetą (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z serem (1)	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	Sok wielowarzywny	150	Sok wielowarzywny	150	Sok wielowarzywny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2721 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 47g Węglowodany 345g w tym cukry 21g Sól 2,8g Błonnik 43g		KCAL: 2673 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 20g Sól 3g Błonnik 39g		Kcal : 3026 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 56G Węglowodany 366g w tym cukry 25g Sól 3,2g Błonnik 73g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek	250 250 100 35 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor,	250 250 100 15 50 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek	250 250 100 35 15 50 30 50
II Śniadanie	Mus owocowy	200			Mus owocowy	200
Obiad	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	Sok wielowarzywny	150	Sok wielowarzywny	150	Sok wielowarzywny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2819 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 47g Węglowodany 345g w tym cukry 21g Sól 2,8g Błonnik 43g		KCAL: 2673 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 20g Sól 3g Błonnik 39g		KCAL: 2819 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 47g Węglowodany 345g w tym cukry 21g Sól 2,8g 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. tulin 14. Mięczaki

CZWARTEK 2.05.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Parówka	50	Parówka	50	Parówka	50
	Dżem	50	Dżem	50	Dżem	50
	Twarożek na słońcu(7)	60	Twarożek na słońcu(7)	60	Twarożek na słońcu(7)	60
	Salata mix, pomidor	50	Salata mix, pomidor	50	Salata mix, pomidor	50
II Śniadanie					Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą	300	Zupa szpinakowa z kaszą	300	Zupa szpinakowa z kaszą	300
	Kurczak w potrawce	100	Kurczak w potrawce	100	Kurczak w potrawce	100
	Ryż curry	100	Ryż curry	100	Ryż curry	100
	Marchewka z groszkiem	100	Marchewka got.	100	Marchewka z groszkiem	100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jogurt naturalny	150	Jogurt naturalny	150	Jogurt naturalny	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	Pasta z twarogu i buraka	60	Masło(7)	15
	Pasta z ciecierzycy	60	Szynka drobiowa	30	Pasta z ciecierzycy	60
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix serów (7)	50
	Mix sałat z pomidorem	200			Mix sałat z pomidorem	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2508 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 40g Węglowodany 322g w tym cukry 33g Sól 2,8g Błonnik 41g		KCAL: 2171 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:63g, w tym NKT 30g Węglowodany 315g w tym cukry 34g Sól 3g Błonnik 53g		KCAL: 2474 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 43g Węglowodany 308g w tym cukry 19g Sól 3,2g Błonnik 56g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Parówka	50	Parówka	50	Parówka	50
	Dżem	50	Dżem	50	Dżem	50
	Twarożek na słońcu(7)	60	Twarożek na słońcu(7)	60	Twarożek na słońcu(7)	60
	Salata mix, pomidor	50	Salata mix, pomidor	50	Salata mix, pomidor	50
II Śniadanie	Budyń waniliowy	330			Budyń waniliowy	330
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą	300	Zupa szpinakowa z kaszą	300	Zupa szpinakowa z kaszą	300
	Kurczak w potrawce	100	Kurczak w potrawce	100	Kurczak w potrawce	100
	Ryż curry	100	Ryż curry	100	Ryż curry	100
	Marchewka z groszkiem	100	Marchewka got.	100	Marchewka z groszkiem	100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Jogurt naturalny	150	Jogurt naturalny	150	Jogurt naturalny	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	Pasta z twarogu i buraka	60	Masło(7)	15
	Pasta z ciecierzycy	60	Szynka drobiowa	30	Pasta z ciecierzycy	60
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix serów (7)	50
	Mix sałat z pomidorem	200			Mix sałat z pomidorem	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2671 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 45g Węglowodany 322g w tym cukry 33g Sól 3,2g Błonnik 41g		KCAL: 2396 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 30g Węglowodany 345g w tym cukry 34g Sól 3g Błonnik 53g		KCAL: 2671 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 45g Węglowodany 322g w tym cukry 33g Sól 3,2g Błonnik 41g	

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

PIĄTEK 3.05.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajko na miękko Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie					Pomidor z cebulą	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Jabłko	200	Jabłko	200	Jabłko	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2545 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 26g Sól 3g Błonnik 35g		KCAL: 2432 BIAŁKO: 84g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 37g Węglowodany 319g w tym cukry 29g Sól 2,7g Błonnik 34g		Kcal : 2577 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 41g Węglowodany 325g w tym cukry 13g Sól 3g Błonnik 43g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajko na miękko Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200
II Śniadanie	Kaszka na mleku	200			Kaszka na mleku	200
Obiad	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Mix warzyw	300 150 200 100	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Ryba pieczona(4,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty kiszzonej	300 150 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Jabłko	200	Jabłko	200	Jabłko	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2630 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 39g		KCAL: 2432 BIAŁKO: 84g TŁUSZCZ: 97g, w tym NKT 37g Węglowodany 319g w tym cukry 29g Sól 2,7g Błonnik 34g		KCAL: 2630 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 37g Węglowodany 357g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 39g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!