

WTOREK 14.05.2024

	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) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat Pomidor	250 250 100 15 60 30 15 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat Pomidor	250 250 100 15 60 30 15 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat Pomidor	250 250 100 15 60 30 15 50
II Śniadanie					Serek wiejski	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasą S,D Ziemniaki G	300 350 200	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem G (1,3,7)	300 350	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasą S,D, Ziemniaki G	300 350 200
Podwieczorek/ posiłek nocny	Kaszka manna	150	Kaszka manna	150	Salatka cesar	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6)	250 100 35 15 150 30	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6)	250 100 15 150 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6)	250 100 15 150 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2927 BIALKO: 125g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 47g Węglowodany 333g w tym cukry 20g Sól 1g,Błonnik 33		KCAL: 2781 BIALKO: 122g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 23g Sól 1g,Błonnik 33		Kcal : 2599 TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 51g BIALKO: 112g Węglowodany 345g w tym cukry 18g Sól 2,3g,Błonnik 39	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskołuszcowa (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) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat Pomidor	250 250 100 15 60 30 15 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta twarogowa (3,7,) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat Pomidor	250 250 100 15 60 30 15 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka gotowana(6,9) Mix sałat Pomidor	250 250 100 15 60 30 15 50
II Śniadanie	Ciastka kruche	40			Ciastka kruche	40
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasąS,D Ziemniaki G	300 350 200	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Pierogi leniwe z masłem i cynamonem G (1,3,7)	300 350	Zupa koperkowa z ryżem G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasąS,D Ziemniaki G	300 350 200
Podwieczorek/ posiłek nocny	Kaszka manna	150	Kaszka manna	150	Kaszka manna	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 150 30 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Salatka jarzynowa (4,7) Schab pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 150 30 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3107 BIALKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35		KCAL: 2781 BIALKO: 122g TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 47g Węglowodany 328g w tym cukry 23g Sól 1g,Błonnik 33		KCAL: 3107 BIALKO: 129g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 49g Węglowodany 363g w tym cukry 22g Sól 10g,Błonnik 35	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupki 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

ŚRODA 15.05.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z tuńczykiem (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat , pomidor, ogórek,	250 250 100 15 60 30 15 60	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem (7) Szynka drobiowa Mix sałat , pomidor, ogórek	250 250 100 15 60 30 15 60	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z tuńczykiem (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat , pomidor, ogórek,	250 250 100 15 60 30 15 60
II Śniadanie					Serek wiejski	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami G (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych S(1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z ziemniakami G (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych S(1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	BANAN	130	BANAN	130	Sok warzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Salami	250 100 35 15 100 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Szynka drobiowa	250 90 15 100 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Salami	250 100 35 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2293 BIAŁKO: 84g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 35g Węglowodany 337g w tym cukry 26g Sól 3,3g, Błonnik 39		KCAL: 2178 BIAŁKO: 73g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 35g Węglowodany 342g w tym cukry 26g Sól 3g, Błonnik 40		KCAL: 2248 BIAŁKO: 92g TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 37g Węglowodany 333g w tym cukry 21g Sól 3,4g, Błonnik 50	
	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	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z tuńczykiem (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat , pomidor, ogórek,	250 250 100 15 60 30 15 60	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem (7) Szynka drobiowa Mix sałat , pomidor, ogórek	250 250 100 15 60 30 15 60	Jaglanka na mleku (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z twarogu z tuńczykiem (4,7) Szynka drobiowa Mix sałat , pomidor, ogórek,	250 250 100 15 60 30 15 60
II Śniadanie	Sok owocowy	330			Sok owocowy	330
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami G (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych S(1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z ziemniakami (1,7,9) Filet grillowany (1,3) Ziemniaki puree Mix warzyw got	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z ziemniakami G (1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych S(1,3,7,) Ziemniaki puree Surówka z marchewki	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	BANAN	130	BANAN	130	BANAN	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Salami	250 100 35 15 100 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Szynka drobiowa	250 90 15 100 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z buraka z rukolą Salami	250 100 35 15 100 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39		KCAL: 2178 BIAŁKO: 73g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 35g Węglowodany 342g w tym cukry 26g Sól 3g, Błonnik 40		KCAL: 2498 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 30g Sól 3,3g, Błonnik 39	

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

CZWARTEK 16.05.2024

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat,	250 250 100 15 50 30 50 15	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek homogenizowany (7) Szynka drobiowa(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 15	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat,	250 250 100 15 50 30 50 15
II Śniadanie					Kefir (7)	200
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami G Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9) S ,D,	300 350	Rosół wiedeński z kaszką Naleśnik z twarogiem (1,3,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą (1,7,9)	300 350
Podwieczorek/ posiłek nocny	JABŁKO	150	JABŁKO	150	Sok pomidorowy	300
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 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Ser żółty (7) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2593 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 51g Węglowodany 302g w tym cukry 19g Sól 3,8g,Błonnik 39g		KCAL: 2524 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;97g, w tym NKT 38g Węglowodany 292g w tym cukry 20g Sól 3,8g,Błonnik 33g		KCAL: 2685 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ;114g, w tym NKT 51g Węglowodany 351g w tym cukry 12g Sól 3,8g,Błonnik 49	
	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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat,	250 250 100 15 50 30 50 15	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek homogenizowany (7) Szynka drobiowa(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 15	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek topiony (7) Szynka drobiowa(6,9) Papryka Mix sałat,	250 250 100 15 50 30 50 15
II Śniadanie	Kefir (7)	200			Kefir (7)	200
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350	Rosół wiedeński z kaszką Naleśnik z twarogiem (1,3,7)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami Krokiety z mięsem i kiszoną kapustą(1,7,9)	300 350
Podwieczorek/ posiłek nocny	JABŁKO	150	JABŁKO	150	JABŁKO	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 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (6,9) Papryka, marchewka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g		KCAL: 2524 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ;97g, w tym NKT 38g Węglowodany 292g w tym cukry 20g Sól 3,8g,Błonnik 33g		KCAL: 2743 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ;113g, w tym NKT 51g Węglowodany 316g w tym cukry 21g Sól 3,8g,Błonnik 39g	

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

PIĄTEK 17.05.2024

	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) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Ślupki warzywne z hummusem	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) P Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny (7)	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat	250 100 15 60 60 20	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2646 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 50g Węglowodany 314g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 50g		Kcal : 2426 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 334g w tym cukry 22g Sól 3,8g Błonnik 50g		Kcal : 2572 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 51g Węglowodany 369g w tym cukry 11g Sól 3,2g Błonnik 46g	
	Dieta ciążowa/matki karmiącej		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		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) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Ogórek zielony	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	BATON ZBOŻOWY	40			BATON ZBOŻOWY	40
Obiad	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100	Zupa jarzynowa(1,3,7,9) G Ryba pieczona w sosie cytrynowym (4,7) Ziemniaki Brokuł gotowany	300 150 200 100
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Serek kanapkowy Mix sałat	250 100 15 60 60 20	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony pasztet (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g		Kcal : 2426 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 334g w tym cukry 22g Sól 3,8g Błonnik 50g		Kcal : 2789 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 53g Węglowodany 334g w tym cukry 21g Sól 3,8g Błonnik 55g	

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. tulin
14. Mięczaki

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

SOBOTA 18.05.2024

	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) Sałata Pomidor	250 250 100 15 60 30 20 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, Pomidor	250 250 100 15 60 30 20 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, Pomidor	250 250 100 15 60 30 20 50
II Śniadanie					Kefir (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) G Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S,D,	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	JABŁKO	150	JABŁKO	150	Sałatka z buraka z fetą (7)	100
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 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser biały (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2425 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 286g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g		KCAL: 2355 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g Węglowodany 286g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 44g		Kcal : 2367 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 39G Węglowodany 278g w tym cukry 18g 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	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata Pomidor	250 250 100 15 60 30 20 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata, Pomidor	250 250 100 15 60 30 20 50	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałata Pomidor	250 250 100 15 60 30 20 50
II Śniadanie	Serek homogenizowany smakowy	150			Serek homogenizowany smakowy	150
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek/posiłek nocny	JABŁKO	150	JABŁKO	150	JABŁKO	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 20	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser biały (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 20	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 20
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 47g		KCAL: 2355 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 33g Węglowodany 286g w tym cukry 17g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2585 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 39g Węglowodany 322g w tym cukry 17g Sól 3g 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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

NIEDZIELA 19.05.2024

	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 Mix serów(7) Roszponka pomidor	250 250 100 15 30 60 20 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Roszponka pomidor	250 250 100 15 30 60 20 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Roszponka pomidor,	250 250 100 15 30 60 20 50
II Śniadanie					Serek wiejski (7) Pomidorki koktajlowe	200 100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makronem G (1,3,7) Gyros drobiowy S Ryż G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Kisiel b/c	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2664 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 51g Węglowodany 325g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 37g		KCAL: 2595 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 41g Węglowodany 331g w tym cukry 32g Sól 3,5g Błonnik 44g		KCAL: 2465 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 42g Węglowodany 366g w tym cukry 19g Sól 4,2g Błonnik 35g	
	Dieta ciążowa/matki karmiącej		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 Mix serów(7) Roszponka pomidor	250 250 100 15 30 60 20 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Roszponka pomidor	250 250 100 15 30 60 20 50	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Roszponka pomidor	250 250 100 15 30 60 20 50
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200			Serek wiejski (7)	200
Obiad	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Marchew gotowana	300 150 200 100	Rosół z makronem (1,3,7) Gyros drobiowy Ryż Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek/posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g Błonnik 40g		KCAL: 2595 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 41g Węglowodany 331g w tym cukry 32g Sól 3,5g Błonnik 44g		KCAL: 2911 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 54g Węglowodany 352g w tym cukry 32g Sól 3,8g 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 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 21.05.2024

	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) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Parówka Zol (Słupca) Ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50 60	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) Ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50
II Śniadanie					Salatka pomidorowa z cebulką	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) G Kotlet mielony panierowany S (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Pulpet w sosie koperkowym (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw na parze	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100
Podwieczerek/ posiłek nocny	Drożdżówka Jabłko	70 150	Drożdżówka Jabłko	70 150	Jogurt naturalny z płatkami(1,7)	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 warzyw 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: 2650 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT48g Węglowodany 324g w tym cukry 25g Sól 3 g Błonnik 36g		KCAL: 2450 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 314g w tym cukry 22g Sól 3g Błonnik 39g		Kcal : 2623 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 51g Węglowodany 295g w tym cukry 15g Sól 3,5g Błonnik 34g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotuszczowa (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) Ogórek kiszony	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) Ogórek kiszony	250 250 100 15 70 30 50 50
II Śniadanie	Salatka pomidorowa z cebulką	200			Salatka pomidorowa z cebulką	200
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany S (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Pulpet w sosie koperkowym (1,3) Ziemniaki got. Mix warzyw na parze	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7) Kotlet mielony panierowany (1,3) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego	300 120 200 100
Podwieczerek/ posiłek nocny	Drożdżówka Jabłko	70 150	Drożdżówka Jabłko	70 150	Drożdżówka Jabłko	70 150
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 warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 25g Sól 4,1g Błonnik 41g		KCAL: 2450 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g Węglowodany 314g w tym cukry 22g Sól 3g Błonnik 39g		KCAL: 2712 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT49g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,1g 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. 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

WTOREK 21.05.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie					Jabłko Serek wiejski (7)	150 200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa wiosenna G (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9) G,S,D,	300 350	Zupa wiosenna (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa wiosenna (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9)	300 350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 20 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 20 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 20 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2030 BIAŁKO: 85g TŁUSZCZ:70g, w tym NKT 30g Węglowodany 275g w tym cukry 28g Sól 3,2g Błonnik 26g		KCAL: 2008 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:67g, w tym NKT 26g Węglowodany 277g w tym cukry 22g Sól 3,1g Błonnik 28g		Kcal : 2188 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 284g w tym cukry 31g Sól 2,8g Błonnik 31g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Pomidor	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200			Serek wiejski (7)	200
Obiad	Zupa wiosenna (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa wiosenna (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa wiosenna (1,7,9) Risotto z kurczakiem i warzywami (1,7,9)	300 350
Podwieczorek/ posiłek nocny	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 20 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 20 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 20 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2277 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 30g		KCAL: 2008 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:67g, w tym NKT 26g Węglowodany 277g w tym cukry 22g Sól 3,1g Błonnik 28g		KCAL: 2277 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 30g Węglowodany 302g w tym cukry 32g Sól 3,2g Błonnik 30g	

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 22.05.2024

	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) Sałata lodowa, Ogórek	250 250 100 15 60 30 20 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 , Pomidor,	250 250 100 15 60 30 20 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 , ogórek	250 250 100 15 60 30 20 50
II Śniadanie					Kefir (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Żurek z ziemniakami G (1,7,9) Schab w sosie własnym D Pyzy G (1) Mizeria (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Sałata z jogurtem (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami(1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100
Podwieczorek	Sałotka z owoców sezonowych	100	Sałotka z owoców sezonowych	100	Sałotka ziemniaczana z ogórkiem	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2687 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 44g Węglowodany 282g w tym cukry 22g Sól 5,4g błonnik 28g		KCAL: 2619 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 42g Węglowodany 277g w tym cukry 20g Sól 4,4g błonnik 26g		Kcal : 2750 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 55g Węglowodany 291g w tym cukry 18g Sól 5,4g błonnik 26g	
	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, ogórek	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 ,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) Sałata lodowa, ogórek	250 250 100 15 60 30 50
II Śniadanie	Koktajl owocowy (7)	150			Koktajl owocowy (7)	150
Obiad	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami (1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Sałata z jogurtem (7)	300 150 100 100	Zupa Żurek z ziemniakami(1,7,9) Schab w sosie własnym Pyzy (1) Mizeria (7)	300 150 100 100
Podwieczorek	Sałotka z owoców sezonowych	100	Sałotka z owoców sezonowych	100	Sałotka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g błonnik 28g		KCAL: 2619 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ: 122g, w tym NKT 42g Węglowodany 277g w tym cukry 20g Sól 4,4g błonnik 26g		KCAL: 2913 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 130g, w tym NKT 57g Węglowodany 318g w tym cukry 28g Sól 5,4g 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
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

CZWARTEK 23.05. 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) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor Ogórek kiszony	250 250 100 15 30 30 50 120	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor Ogórek kiszony	250 250 100 15 30 30 50 120	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor Ogórek kiszony	250 250 100 15 30 30 50 120
II Śniadanie					Serek wiejski Sucharki b/c	200 30
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem G(1,7,9) Pierogi z serem G (1,7)	300 350	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Jabłko	150	Jabłko	150	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Ser biały plastry (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2912 BIALKO: 108g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 33g Węglowodany 389g w tym cukry 50g Sól 2,5g błonnik 43g		KCAL: 2843 BIALKO: 111g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 36g Węglowodany 385g w tym cukry 52g Sól 2,5g błonnik 42g		KCAL: 3011 BIALKO: 109g TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 38g Węglowodany 369g w tym cukry 29g Sól 2,1g błonnik 47g	
	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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor Ogórek kiszony	250 250 100 15 30 30 50 120	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor Ogórek kiszony	250 250 100 15 30 30 50 120	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka drobiowa Pomidor Ogórek kiszony	250 250 100 15 30 30 50 120
II Śniadanie	Baton pełnoziarnisty	40			Baton pełnoziarnisty	40
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Jabłko	150	Jabłko	150	Jabłko	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta rybna (6) Ser biały plastry (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz Ser topiony (4) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3100 BIALKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g		KCAL: 2843 BIALKO: 111g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 36g Węglowodany 385g w tym cukry 52g Sól 2,5g błonnik 42g		KCAL: 3100 BIALKO: 112g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 414g w tym cukry 58g Sól 2,5g błonnik 45g	

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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!