

Znak sprawy: CDO/D/10/2019

Zał. nr 1 do zapytania ofertowego

**JADŁOSPIS MIESIĘCZNY
TYDZIEŃ I**

Dieta płynna	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bezglutenowa	Dieta bezmleczna	Dieta bezsolna
PONIEDZIAŁEK					
ŚNIADANIE					
Bułka 1 szt., ser twarogowy 50 g, wędlina 2 plastry, pomidor 25 g, ogórek 25 g, masło 25 g, herbata i kawa					
OBIAD					
Rosół z ryżem i warzywami 350 ml 229 kcal B 19 g/W 19 g/T 9 g	Klops wieprzowo-drobiowy 110-130 g, ziemniaki z koperkiem 150 g, surówka wiosenna 80 g, kompot owocowy 150 ml 523 kcal B 28 g/W 56 g/T 21 g	Klops wieprzowo-drobiowy 110 g, kasza gruboziarnista 150 g, surówka wiosenna 80 g, kompot owocowy 150 ml 527 kcal B 30 g/W 52 g/T 22 g	Klops wieprzowo-drobiowy 110 g, ziemniaki z koperkiem 150 g, surówka wiosenna 80 g, kompot owocowy 150 ml 523 kcal B 28 g/W 56 g/T 21 g	Klops wieprzowo-drobiowy 110 g, ziemniaki z koperkiem 150 g, surówka wiosenna 80 g, kompot owocowy 150 ml 523 kcal B 28 g/W 56 g/T 21 g	Klops wieprzowo-drobiowy w białym sosie 110 g, ziemniaki z koperkiem 150 g, surówka wiosenna 80 g, kompot owocowy 150 ml 523 kcal B 28 g/W 56 g/T 21 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK					
Mus owocowy na bazie świeżych owoców i jogurtu naturalnego 200 ml, herbatniki własnego wypieku 2 szt.					
KOLACJA					
Owsianka na ciepło z suszonymi owocami 250 ml, herbata malinowa					

WTOREK**ŚNIADANIE**

Pieczywo razowe, pasta z makreli 50 g, ogórek kiszony 25 g, masło 25 g, herbata i kawa

OBIAD

Zupa węgierska z mięsem mielonym i ziemniakami 350 ml 248 kcal B 15 g/W 32 g/T 7 g	Naleśniki z białym serem 2 szt., sałatka owocowa 100 g, kompot 150 ml, 728 kcal B 32 g/W 124 g/T 11 g	Makaron razowy z warzywami w pomidorach 320 g, surówka z ogrodu 80 g, kompot 150 ml 508 kcal B 17 g/W 96 g/T 6 g	Ryż brązowy z warzywami w pomidorach 320 g, surówka z ogrodu 80 g, kompot 150 ml 508 kcal B 17 g/W 96 g/T 6 g	Makaron razowy z warzywami w pomidorach 320 g, surówka z ogrodu 80 g, kompot 150 ml 508 kcal B 17 g/W 96 g/T 6 g	Naleśniki z białym serem 2 szt., sałatka owocowa 100 g, kompot 150 ml, 728 kcal B 32 g/W 124 g/T 11 g
--	---	--	---	--	---

PODWIECZOREK

Tartinki mięsno-warzywne na bagietce 3 szt.

KOLACJA

Kiełbaska na gorąco 200 g, keczup i musztarda, pieczywo, herbata z cytryną

ŚRODA**ŚNIADANIE**

Pieczywo mieszane, pasta jajeczna 50 g, pomidor 25 g, ogórek 25 g, kakao, herbata z cytryną

OBIAD

Zupa jarzynowa z makaronem 350 ml 251 kcal B 16 g/W 32 g/T 7 g	Sztuka mięsa w sosie kminkowym 110-130 g, kasza pęczak 150 g, surówka z kapusty kiszonej i buraczków 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 819 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g	Sztuka mięsa w sosie kminkowym 110 g, kasza pęczak 150 g, surówka z kapusty kiszonej i buraczków 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 819 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g	Sztuka mięsa w sosie kminkowym 110 g, ziemniaki z masłem 150 g, surówka z kapusty kiszonej i buraczków 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 819 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g	Sztuka mięsa w sosie kminkowym 110 g, kasza pęczak 150 g, surówka z kapusty kiszonej i buraczków 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 819 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g	Sztuka mięsa w sosie kminkowym 110 g, kasza pęczak 150 g, surówka z kapusty kiszonej i buraczków 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 819 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g (bez dodatku soli)
--	--	--	--	--	--

PODWIECZOREK

Deska serów, koreczki 3 szt.

KOLACJA

Płatki musli na mleku 250 ml + 80 g, herbata owoce leśne

CZWARTEK					
ŚNIADANIE Jajka gotowane 1 szt., pieczywo, ser biały 50 g, masło 50 g, sałata strzępiasta, kawa zbożowa, herbata z cytryną i miodem					
OBIAD					
Krem z pomidorowy z grzankami 350 ml 226 kcal B 12 g/W 33 g/T 5 g	Zapiekanka z kaszy gryczanej z mięsem drobiowym i szpinakiem 150 g, sos ziołowy 30 g, surówka z kapusty pekińskiej 130 g, kompot malinowy 150 ml, 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Zapiekanka z kaszy gryczanej z mięsem drobiowym i szpinakiem 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 130 g, kompot malinowy 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Zapiekanka z kaszy gryczanej z mięsem drobiowym i szpinakiem 150 g, sos ziołowy 30 g, surówka z kapusty pekińskiej 130 g, kompot malinowy 150 ml, 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Zapiekanka z kaszy gryczanej z mięsem drobiowym i szpinakiem 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 130 g, kompot malinowy 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Zapiekanka z kaszy gryczanej z mięsem drobiowym i szpinakiem 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 130 g, kompot malinowy 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Schab po warszawsku w auszpiku 80 g, pieczywo					
KOLACJA Zupa mleczna 350 ml, herbata z cytryną					
PIĄTEK					
ŚNIADANIE Twarożek na słodko 90 g, dżem 50 g, pieczywo, masło 25 g, kakao, herbata					
OBIAD					
Zupa krem z białych jarzyn 350 ml 261 kcal B 16 g/W 34 g/T 7 g	Ryba dorsz w złocistej panierce 110 g, ziemniaki z koperkiem 150 g, surówka z kalarepy i jabłek 130 g, kompot owocowy 150 ml Kcal 620 kcal B 27g/W 73g/T 25g	Ryba dorsz w złocistej panierce 110 g, kasza gryczana 150 g, surówka z kalarepy i jabłek 130 g, kompot owocowy 150 ml Kcal 620 kcal B 27g/W 73g/T 25g	Ryba dorsz w złocistej panierce 110 g, ziemniaki z koperkiem 150 g, surówka z kalarepy i jabłek 130 g, kompot owocowy 150 ml Kcal 620 kcal B 27g/W 73g/T 25g	Ryba dorsz w złocistej panierce 110 g, ziemniaki z koperkiem 150 g, surówka z kalarepy i jabłek 130 g, kompot owocowy 150 ml Kcal 620 kcal B 27g/W 73g/T 25g	Ryba dorsz w złocistej panierce 110 g, ziemniaki z koperkiem 150 g, surówka z kalarepy i jabłek 130 g, kompot owocowy 150 ml Kcal 620 kcal B 27g/W 73g/T 25g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Jagodzianki własnego wypieku 1 szt.					
KOLACJA Kaszka manna z malinami 350 ml, herbata z cytryną					

SOBOTA**ŚNIADANIE**

Sałatka wielowarzywna 150 g, pieczywo, wędlina 2 plasterki, herbata z cytryną

OBIAD

Klarowna zupa z kaszką manną 350 ml 227 kcal B 14 g/W 29 g/T 6 g	Spaghetti z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami 350 g, kompot porzeczkowy 150 ml 610 kcal B 26 g/W 94 g/T 15 g	Makaron razowy z sosem bolognese 350 g, kompot porzeczkowy 150 ml 550 kcal B 22 g/W 89 g/T 12 g	Ryż z sosem bolognese 350 g, kompot porzeczkowy 150 ml 500 kcal B 22 g/W 89 g/T 12 g	Spaghetti z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami 350 g, kompot porzeczkowy 150 ml 610 kcal B 26 g/W 94 g/T 15 g	Spaghetti z mięsem wieprzowo-drobiowym i warzywami 350 g, kompot porzeczkowy 150 ml 610 kcal B 26 g/W 94 g/T 15 g (bez dodatku soli)
--	---	---	--	---	---

PODWIECZOREK

Sałatka grecka 150 g

KOLACJA

Parówki gotowane 2 szt., pieczywo, keczup, musztarda, herbata malinowa

NIEDZIELA**ŚNIADANIE**

Galaretką drobiowa 100 g, pieczywo, masło 25 g, herbata z cytryną

OBIAD

Rosół z makaronem 350 ml 229 kcal B 19 g/W 19 g/T 9 g	Pieczeń schabowa w sosie pieczeniowym 110-130 g, ziemniaki z wody 150 g, surówka z buraczków 130 g, kompot wieloowocowy 150 ml 549 kcal B 31 g/W 81g/T 11 g	Pieczeń schabowa 110 g, kasza gryczana 150 g, surówka wiosenna 80 g, kompot wieloowocowy 150 ml 530 kcal B 31 g/W 76 g/T 11 g	Pieczeń schabowa 110 g, ziemniaki z wody z koperkiem 150 g, surówka z buraczków 130 g, kompot wieloowocowy 150 ml 530 kcal B 31 g/W 76 g/T 11 g	Pieczeń schabowa w sosie pieczeniowym 110-130 g, ziemniaki z wody 150 g, surówka z buraczków 130 g, kompot wieloowocowy 150 ml 549 kcal B 31 g/W 81g/T 11 g	Pieczeń schabowa w sosie pieczeniowym 110-130 g, ziemniaki z wody 150 g, surówka z buraczków 130 g, kompot wieloowocowy 150 ml 549 kcal B 31 g/W 81g/T 11 g (bez dodatku soli)
---	---	---	---	---	---

PODWIECZOREK

Drożdżówka z owocami i kruszonką własnego wypieku 1 szt.

KOLACJA

Ryż z jabłkami 250 g, herbata malinowa

TYDZIEŃ II

Dieta płynna	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bezglutenowa	Dieta bezmleczna	Dieta bezsolna
PONIEDZIAŁEK					
ŚNIADANIE Bułka 1 szt., szynka z piersi indyka 2 plastry, pomidor 25 g, ogórek 25 g, masło 25 g, herbata i kawa inka					
OBIAD					
Zupa krem z kalafiora 350 ml 223 kcal B 14 g/W 23 g/T 9 g	Pyzy z mięsem, surówka selerowo-porowa, kompot malinowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Pyzy z mięsem z mąki pełnoziarnistej, surówka selerowo-porowa, kompot malinowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Pyzy z mięsem z mąki ziemniaczanej, surówka selerowo-porowa, kompot malinowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Pyzy z mięsem, surówka selerowo-porowa, kompot malinowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Pyzy z mięsem, surówka selerowo-porowa, kompot malinowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Sałatka wiosenna z jajkiem i rzodkiewką z sosem jogurtowym 150 g, pieczywo					
KOLACJA Tortille mięsno-warzywne 150 g, herbata z cytryną					
WTOREK					
ŚNIADANIE Pieczywo razowe, pasta paprykowa 80 g, ser żółty 2 plasterki, ogórek 25 g, sałata zielona, herbata i kawa					
OBIAD					
Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml 248 kcal B 15 g/W 32 g/T 7 g	Podudzie z kurczaka pieczone 150 g, ryż biały 150 g, marchewka bejbi w sezamie gotowana na parze 80 g, kompot wieloowocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101 g/T 22 g	Podudzie z kurczaka pieczone 150 g, ryż brązowy 150 g, surówka z marchewki i jabłka 130 g, kompot wieloowocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101 g/T 22 g	Podudzie z kurczaka pieczone 150 g, ryż biały 150 g, marchewka bejbi w sezamie gotowana na parze 80 g, kompot wieloowocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101 g/T 22 g	Podudzie z kurczaka pieczone 150 g, ryż biały 150 g, marchewka bejbi w sezamie gotowana na parze 80 g, kompot wieloowocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101 g/T 22 g	Podudzie z kurczaka marynowane w ziołach 150 g, ryż biały 150 g, marchewka bejbi w sezamie gotowana na parze 80 g, kompot wieloowocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101 g/T 22 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Paszteciki drożdżowe własnego wypieku 1 szt.					
KOLACJA Naleśniki z serem 1 szt., sałatka owocowa 150 g, kakao					

ŚRODA**ŚNIADANIE**

Sałatka makaronowa z kabanosami 250 g, pieczywo, herbata zielona

OBIAD

Zupa krem marchewkowo-imbrowy z grzanką ziołową 350 ml 126 kcal B 49 g/W 24 g/T 2 g	Spaghetti ze szpinakiem i serem feta 320 g, kompot z rabarbaru 150 ml 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g	Makaron razowy ze szpinakiem i serem feta 320 g, kompot z rabarbaru 150 ml 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g	Ryż biały w sosie szpinakowym i serem feta 320 g, kompot z rabarbaru 150 ml 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g	Spaghetti ze szpinakiem i serem feta 320 g, kompot z rabarbaru 150 ml 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g	Spaghetti ze szpinakiem i białym serem 320 g, kompot z rabarbaru 150 ml 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g (bez dodatku soli)
---	---	--	---	---	---

PODWIECZOREK

Koktajl wieloowocowy 250 ml

KOLACJA

Barszcz biały z białą kiełbasą i jajkiem 300 ml, herbata owocowa

CZWARTEK**ŚNIADANIE**

Bułka pełnoziarnista, pasztet własnego wypieku 80 g, pomidor 25 g, ogórek kiszony 25 g, herbata i kawa

OBIAD

Barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml 229 kcal B 14 g/W 31 g/T 5 g	Kurczak w sosie maślano-koperkowym 150 g, ziemniaki puree 150 g, surówka z czerwonej kapusty i winogron 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g	Kurczak pieczony w maśle i koperku 150 g, ryż brązowy 150 g, surówka z czerwonej kapusty i winogron 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g	Kurczak w sosie maślano-koperkowym 150 g, ziemniaki puree 150 g, surówka z czerwonej kapusty i winogron 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g	Kurczak pieczony w maśle i koperku 150 g, ryż brązowy 150 g, surówka z czerwonej kapusty i winogron 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g	Kurczak w sosie maślano-koperkowym 150 g, ziemniaki puree 150 g, surówka z czerwonej kapusty i winogron 130 g, kompot porzeczkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g (bez dodatku soli)
---	---	---	---	---	---

PODWIECZOREK

Sałatka Cezar z kurczakiem i sosem anchois 150 g

KOLACJA

Warzywa na parze zapiekane z serem mozzarella i grzankami 250 g, herbata z cytryną

PIĄTEK**ŚNIADANIE**

Białe pieczywo, pasta z tuńczyka 50 g, papryka konserwowa 25 g, masło 25 g, herbata i kawa

OBIAD

Zupa koperkowa z ryżem 350 ml 126 kcal B 14 g/W 24 g/T 2 g	Pierogi leniwe 10 szt. z bułką tartą i masłem, surówka z marchewki 80 g, kompot owocowy 150 ml 832 kcal B 43 g/W 91 g/T 33 g	Pierogi ze szpinakiem i serem feta 10 szt., surówka z marchewki 80 g, kompot owocowy 150 ml 832 kcal B 43 g/W 91 g/T 33 g	Pierogi leniwe bezglutenowe 10 szt. z i masłem, surówka z marchewki 80 g, kompot owocowy 150 ml 832 kcal B 43 g/W 91 g/T 33 g	Pierogi leniwe 10 szt. z bułką tartą i masłem, surówka z marchewki 80 g, kompot owocowy 150 ml 832 kcal B 43 g/W 91 g/T 33 g	Pierogi leniwe 10 szt. z bułką tartą i masłem, surówka z marchewki 80 g, kompot owocowy 150 ml 832 kcal B 43 g/W 91 g/T 33 g (bez dodatku soli)
--	--	---	---	--	--

PODWIECZOREK

Sałatka z makrelą 150 g

KOLACJA

Kulki serowe na ciepło 3 szt., pieczywo, herbata

SOBOTA**ŚNIADANIE**

Jajecznica na bekonie z dwóch jajek, pieczywo, pomidor 25 g, ogórek 25 g, herbata

OBIAD

Barszcz czerwony z jajkiem 350 ml 280 kcal B 18 g/W 24 g/T 12 g	Gołąbki jarskie w kapuście pekińskiej 2 szt., sos pomidorowy, kompot z jabłek 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Gołąbki jarskie w kapuście pekińskiej 2 szt., sos pomidorowy, kompot z jabłek 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Gołąbki jarskie w kapuście pekińskiej 2 szt., sos pomidorowy, kompot z jabłek 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Gołąbki jarskie w kapuście pekińskiej 2 szt., sos pomidorowy, kompot z jabłek 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Gołąbki jarskie w kapuście pekińskiej 2 szt., sos pomidorowy, kompot z jabłek 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g (bez dodatku soli)
---	--	--	--	--	--

PODWIECZOREK

Sałatka brokułowa z szynką 150 g

KOLACJA

Szaszłyk drobiowy z warzywami 200 g, pieczywo, herbata

NIEDZIELA**ŚNIADANIE**

Bułka, masło 25 g, szynka wieprzowa 2 plasterki, papryka świeża, sałata zielona, kakao i herbata

OBIAD

Rosół drobiowo-wieprzowy z makaronem 350 ml 229 kcal B 19 g/W 19 g/T 9 g	Schab z zielonym oczkiem w sosie własnym 110-130 g, ziemniaki puree 150 g, buraczki zasmażane 80 g, kompot z rabarbaru 577 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g	Schab z zielonym oczkiem w sosie własnym 110 g, kasza gryczana, surówka z buraczków 80 g, kompot z rabarbaru 577 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g	Schab z zielonym oczkiem w sosie własnym 110 g, ziemniaki puree 150 g, buraczki zasmażane 80 g, kompot z rabarbaru 577 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g	Schab z zielonym oczkiem w sosie własnym 110-130 g, ziemniaki puree 150 g, buraczki zasmażane 80 g, kompot z rabarbaru 577 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g	Schab z zielonym oczkiem w sosie własnym 110 g, ziemniaki puree 150 g, buraczki zasmażane 80 g, kompot z rabarbaru 577 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g (bez dodatku soli)
--	---	---	---	---	---

PODWIECZOREK

Sałatka owocowa z bitą śmietaną 150 g

KOLACJA

Frankfurterki na ciepło 2 szt., keczup, musztarda, pieczywo, herbata z cytryną

TYDZIEŃ III

Dieta płynna	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bezglutenowa	Dieta bezmleczna	Dieta bezsolna
--------------	--------------------	------------------	--------------------	------------------	----------------

PONIEDZIAŁEK**ŚNIADANIE**

Chleb żytni, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g, sałata zielona, kakao

OBIAD

Krupnik na rosole z ziemniakami 350 ml 223 kcal B 14 g/W 23 g/T 9 g	Rolada z indyka z warzywami w białym sosie 110-130 g, kasza kuskus 150 g, surówka pomidorowa z jabłkiem 130 g, kompot malinowy 150 ml Kcal 819 kcal B 36g/W 61g/T 48g	Rolada z indyka z warzywami w białym sosie 110 g, kasza gryczana 150 g, surówka pomidorowa z jabłkiem 130 g, kompot malinowy 150 ml Kcal 819 kcal B 36g/W 61g/T 48g	Rolada z indyka z warzywami w białym sosie 110 g, kasza gryczana 150 g, surówka pomidorowa z jabłkiem 130 g, kompot malinowy 150 ml Kcal 819 kcal B 36g/W 61g/T 48g	Rolada z indyka z warzywami w białym sosie 110 g, kasza kuskus 150 g, surówka pomidorowa z jabłkiem 130 g, kompot malinowy 150 ml Kcal 819 kcal B 36g/W 61g/T 48g	Rolada z indyka z warzywami w białym sosie 110 g, kasza kuskus 150 g, surówka pomidorowa z jabłkiem 130 g, kompot malinowy 150 ml (bez dodatku soli) Kcal 819 kcal B 36g/W 61g/T 48g
---	---	---	---	---	---

PODWIECZOREK

Sałatka sycylijska 150 g

KOLACJA
Leczo paprykowo-cukiniowe 250 g, pieczywo, herbata owoce leśne

WTOREK

ŚNIADANIE
Galaretka wieprzowa 100 g, sałata, cytryna, pieczywo, herbata i kawa

OBIAD

Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml 229 kcal B 14 g/W 31 g/T 15 g	Knedle ze śliwkami 6 szt. i bitą śmietaną, kompot z rabarbarem 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Kotleciki z kaszy gryczanej i szpinaku 2 szt., kompot z rabarbarem 150 ml 424 kcal B 17 g/W 52 g/T 17 g	Bezglutenowe knedle ze śliwkami 6 szt. i bitą śmietaną, kompot z rabarbarem 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Knedle ze śliwkami 6 szt. i bitą śmietaną, kompot z rabarbarem 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Knedle ze śliwkami 6 szt. i bitą śmietaną, kompot z rabarbarem 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g (bez dodatku soli)
--	---	---	--	---	---

PODWIECZOREK
Tortilla z szynką i warzywami 3 szt.

KOLACJA
Parówki zapiekane z mozzarellą 2 szt., pomidor 25 g, pieczywo, herbata z sokiem malinowym i miodem

ŚRODA

ŚNIADANIE
Bułka, szynka drobiowa 2 plastry, ser żółty 2 plastry, pomidor 25 g, ogórek korniszon 25 g, masło 25 g, herbata i kawa

OBIAD

Kremowa zupa z pieczonych jarzyn korzeniowych z groszkiem ptysiowym 350 ml 331 kcal B 29 g/W 19 g/T 15 g	Kotlet drobiowy zapiekany z pomidorem 110 g, ziemniaki z wody 150 g, marchewka z groszkiem gotowana 130 g, kompot z pieczonych jabłek z cynamonem 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g	Kotlet drobiowy zapiekany z pomidorem 110 g, ryż brązowy 150 g, surówka z marchewki 130 g, kompot z pieczonych jabłek z cynamonem 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g	Kotlet drobiowy zapiekany z pomidorem 110 g, ziemniaki z wody 150 g, marchewka z groszkiem gotowana 130 g, kompot z pieczonych jabłek z cynamonem 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g	Kotlet drobiowy zapiekany z pomidorem 110 g, ziemniaki z wody 150 g, marchewka z groszkiem gotowana 130 g, kompot z pieczonych jabłek z cynamonem 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g	Kotlet drobiowy zapiekany z pomidorem 110 g, ziemniaki z wody 150 g, marchewka z groszkiem gotowana 130 g, kompot z pieczonych jabłek z cynamonem 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g (bez dodatku soli)
--	--	--	--	--	--

PODWIECZOREK
Ruloniki z szynki z serkiem almette 3 szt.

KOLACJA
Zapiekanka makaronowa z brokułami i serem feta oraz pestkami słonecznika 250 g, herbata owocowa

CZWARTEK**ŚNIADANIE**

Bułka razowa, rolada serowo-warzywna własnego wyrobu 100 g, masło, herbata i kawa inka

OBIAD

Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 350 ml 251 kcal B 16 g/W 32 g/T 7 g	Pierogi ruskie z masłem 10 szt., kompot owocowy 150 ml, 805 kcal B 47 g/W 86 g/T 30 g	Zapiekanka z kaszy gryczanej i szpinaku 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 130 g, kompot owocowy 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Zapiekanka z kaszy gryczanej i szpinaku 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 130 g, kompot owocowy 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Zapiekanka z kaszy gryczanej i szpinaku 150 g, surówka z kapusty pekińskiej 130 g, kompot owocowy 150 ml 530 kcal B 28 g/W 51 g/T 24 g	Pierogi ruskie z masłem 10 szt., kompot owocowy 150 ml, 805 kcal B 47 g/W 86 g/T 30 g (bez dodatku soli)
---	---	--	--	--	---

PODWIECZOREK

Pomidory faszerowane serem feta i warzywami 150 g

KOLACJA

Kiełbaska z wody 1 szt., chleb, keczup, musztarda, herbata z cytryną i miodem

PIĄTEK**ŚNIADANIE**

Pasta jajeczna za szczypiorkiem 90 g, pieczywo, masło 25 g, papryka świeża 25 g, sałata masłowa, herbata i kawa inka

OBIAD

Zupa ziemniaczana z zielonym groszkiem 350 ml 159 kcal B 34 g/W 17 g/T 9 g	Dorsz w sosie greckim 130 g, ziemniaki pieczone 150 g, surówka z kalarepy i selera naciowego w jogurcie naturalnym 130 g, kompot 150ml 570 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g	Dorsz w sosie greckim 130 g, kasza jęczmienna 150 g, surówka z kalarepy i selera naciowego w jogurcie naturalnym 130 g, kompot 150ml 570 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g	Dorsz w sosie greckim 130 g, ziemniaki pieczone 150 g, surówka z kalarepy i selera naciowego w jogurcie naturalnym 130 g, kompot 150ml 570 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g	Dorsz w sosie greckim 130 g, ziemniaki pieczone 150 g, surówka z kalarepy i selera naciowego w jogurcie naturalnym 130 g, kompot 150ml 570 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g	Dorsz w sosie greckim 130 g, ziemniaki pieczone 150 g, surówka z kalarepy i selera naciowego w jogurcie naturalnym 130 g, kompot 150ml 570 kcal B 32 g/W 96 g/T 7 g (bez dodatku soli)
--	---	---	---	---	---

PODWIECZOREK

Muszle makaronowe nadziewane różnymi farszami 3 szt.

KOLACJA

Kaszka manna z sokiem malinowym 200 ml, herbata

SOBOTA					
ŚNIADANIE Jajka sadzone na szynce 2 szt. , pieczywo, masło 25 g, herbata i kawa					
OBIAD					
Zupa krem z cukinii z grzanką 350 ml 261 kcal B 16 g/W 34 g/T 7 g	Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 350 g, kompot owocowy 150 ml 798 kcal B 35 g/W 11 g/T 25 g	Risotto z mięsem drobiowym i warzywami na bazie ryżu brązowego 350 g, kompot owocowy 150 ml 610 kcal B 35 g/W 83 g/T 22 g	Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 350 g, kompot owocowy 150 ml 798 kcal B 35 g/W 11 g/T 25 g	Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 350 g, kompot owocowy 150 ml 798 kcal B 35 g/W 11 g/T 25 g	Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 350 g, kompot owocowy 150 ml 798 kcal B 35 g/W 11 g/T 25 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Ruloniki z szynki z sałatką włoską 2 szt.					
KOLACJA Ratatouille zapiekane z mozzarellą 250 g , herbata owoce leśne					
NIEDZIELA					
ŚNIADANIE Bułka, szynka z indyka 2 plasterki, mix zielonych sałat, masło 25 g, kakao, herbata i kawa					
OBIAD					
Kremowa zupa z kalafiora 350 ml <i>Możliwe alergeny: Białko kurze, seler, laktoza, gluten</i> 251 kcal B 16 g/W 32 g/T 7 g	Bitki schabowe w sosie myśliwskim 110-130 g, ziemniaki puree z koperkiem 150 g, surówka z kapusty pekińskiej i papryki 80 g, kompot malinowy 150ml 810 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g	Bitki schabowe pieczone 110 g, kasza pęczak 150 g, surówka z kapusty pekińskiej i papryki 80 g, kompot malinowy 150ml 810 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g	Bitki schabowe w sosie myśliwskim 110 g, ziemniaki puree z koperkiem 150 g, surówka z kapusty pekińskiej i papryki 80 g, kompot malinowy 150ml 810 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g	Bitki schabowe w sosie myśliwskim 110-130 g, ziemniaki puree z koperkiem 150 g, surówka z kapusty pekińskiej i papryki 80 g, kompot malinowy 150ml 810 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g	Bitki schabowe w sosie myśliwskim 110 g, ziemniaki puree z koperkiem 150 g, surówka z kapusty pekińskiej i papryki 80 g, kompot malinowy 150ml 810 kcal B 36 g/W 61 g/T 48 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Sałatka gyros 150 g					

KOLACJA

Szaszłyk drobiowo-warzywny 200 g, pieczywo, herbata

TYDZIEŃ IV

Dieta płynna	Dieta lekkostrawna	Dieta cukrzycowa	Dieta bezglutenowa	Dieta bezmleczna	Dieta bezsolna
PONIEDZIAŁEK					
ŚNIADANIE Bułka 1 szt., dżem 50 g, masło 25 g, herbata i kakao					
OBIAD					
Zupa gulaszowa 350 ml 248 kcal B 15 g/W 32 g/T 7 g	Kopytka w sosie pieczarkowym 10 szt., kompot jabłkowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Kotleciki z kaszy gryczanej 2 szt., surówka wiosenna 80 g, kompot owocowy 150 ml 728 kcal B 32g/W 124g/T 11g	Kopytka bezglutenowe w sosie pieczarkowym 10 szt., kompot jabłkowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Kopytka w sosie pieczarkowym 10 szt., kompot jabłkowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g	Kopytka w sosie pieczarkowym 10 szt., kompot jabłkowy 150 ml 557 kcal B 22 g/W 90 g/T 12 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Sałatka fasolowa z szynką 150 g					
KOLACJA Jabłka w cieście 4 szt., mleko ciepłe, herbata					
WTOREK					
ŚNIADANIE Twarożek z ogórkiem i rzodkiewką 50 g, sałata strzępiasta, jajko gotowane 1 szt., pieczywo, herbata i kawa					
OBIAD					
Zupa brokułowa z makaronem łazanki 350 ml 251 kcal B 16 g/W 32 g/T 7 g	Udziec z indyka duszony 130 g, ryż 150 g, surówka z marchewki i mandarynek 130 g, kompot owocowy 150 ml 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g	Udziec z indyka duszony 130 g, ryż brązowy 150 g, surówka z marchewki i mandarynek 130 g, kompot owocowy 150 ml 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g	Udziec z indyka duszony 130 g, ryż 150 g, surówka z marchewki i mandarynek 130 g, kompot owocowy 150 ml 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g	Udziec z indyka duszony 130 g, ryż 150 g, surówka z marchewki i mandarynek 130 g, kompot owocowy 150 ml 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g	Udziec z indyka duszony w ziołach 130 g, ryż 150 g, surówka z marchewki i mandarynek 130 g, kompot owocowy 150 ml 802 kcal B 25 g/W 121 g/T 25 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Mus warzywno-owocowy bez dodatku cukru 200 ml					

KOLACJA Żurek z jajkiem i wędzonką 300 ml, pieczywo, herbata					
ŚRODA					
ŚNIADANIE Pieczywo, bekon 2 plastry, pomidor 25 g, ogórek 25 g, herbata i kawa					
OBIAD					
Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml 229 kcal B 14 g/W 31 g/T 5 g	Pierogi z kaszą jaglaną i pieczoną papryką 10 szt., kompot porzeczkowy 150 ml, 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g	Pierogi z kaszą gryczaną 10 szt., kompot porzeczkowy 150 ml, 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g	Kotlecki z kaszy gryczanej i sera feta 2 szt., surówka z ogrodu 130 g 728 kcal B 32g/W 124g/T 11g	Pierogi z kaszą jaglaną i pieczoną papryką 10 szt., kompot porzeczkowy 150 ml, 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g	Pierogi z kaszą gryczaną 10 szt., kompot porzeczkowy 150 ml, 1008 kcal B 33 g/W 159 g/T 27 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Sałatka caprese 150 g					
KOLACJA Racuszki z jabłkami 5 szt., herbata owocowa					
CZWARTEK					
ŚNIADANIE Bułka, ser twarogowy 50 g, wędlina drobiowa 2 plastry, pomidor 25 g, ogórek 25 g, kawa inka i herbata					
OBIAD					
Krem ziemniaczany z grzankami i szczypiorkiem 350 ml 159 kcal B 4 g/W 17 g/T 9 g	Kurczak po staropolsku 130 g, ziemniaki z wody 150 g, surówka z białej kapusty 130 g, kompot owocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 10 g/T 22 g	Kurczak po staropolsku 130 g, kasza pęczak 150 g, surówka z białej kapusty 130 g, kompot owocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 10 g/T 22 g	Kurczak po staropolsku 130 g, ziemniaki z wody 150 g, surówka z białej kapusty 130 g, kompot owocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 10 g/T 22 g	Kurczak po staropolsku 130 g, ziemniaki z wody 150 g, surówka z białej kapusty 130 g, kompot owocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 10 g/T 22 g	Kurczak po staropolsku 130 g, ziemniaki z wody 150 g, surówka z białej kapusty 130 g, kompot owocowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 10 g/T 22 g (bez dodatku soli)
PODWIECZOREK Koktajl owocowy z jogurtem naturalnym 200 ml					

KOLACJA

Parówki w cieście 2 szt., keczup, herbata z cytryną

PIĄTEK**ŚNIADANIE**

Pasta rybna 50 g, ogórek korniszon, pieczywo, masło 25 g, herbata i kawa inka

OBIAD

Klarowna zupa z kaszką manną 350 ml 248 kcal B 15 g/W 32 g/T 7 g	Paluszki rybne 2 szt., ziemniaki z koperkiem i masłem 150 g, surówka z kiszonej kapusty i pomidorów, kompot porzeczkowy 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121g/T 25 g	Paluszki rybne 2 szt., kasza gryczana 150 g, surówka z kiszonej kapusty i pomidorów, kompot porzeczkowy 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121g/T 25 g	Paluszki rybne bez panierki 2 szt., ziemniaki z koperkiem i masłem 150 g, surówka z kiszonej kapusty i pomidorów, kompot porzeczkowy 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121g/T 25 g	Paluszki rybne 2 szt., ziemniaki z koperkiem i masłem 150 g, surówka z kiszonej kapusty i pomidorów, kompot porzeczkowy 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121g/T 25 g	Paluszki rybne 2 szt., ziemniaki z koperkiem i masłem 150 g, surówka z kiszonej kapusty i pomidorów, kompot porzeczkowy 150 ml, 802 kcal B 25 g/W 121g/T 25 g (bez dodatku soli)
--	---	---	--	---	---

PODWIECZOREK

Sałatka z tuńczykiem i korniszonami 150 g

KOLACJA

Gulasz z karkówki 200 g, pieczywo, herbata z cytryną

SOBOTA**ŚNIADANIE**

Bagietka czosnkowa z szynką i żółtym serem, herbata z cytryną

OBIAD

Krem z dyni z groszkiem ptysiowym 350 ml 126 kcal B 4 g/W 24 g/T 2 g	Mini pulpeciki w sosie pomidorowym 3 szt., makaron rigatoni 150 g, kompot 150 ml, 610 kcal B 26 g/W 94 g/T 15 g	Mini pulpeciki w sosie pomidorowym 3 szt., makaron razowy 150 g, kompot 150 ml, 610 kcal B 26 g/W 94 g/T 15 g	Mini pulpeciki w sosie pomidorowym 3 szt., ryż 150 g, kompot 150 ml, 610 kcal B 26 g/W 94 g/T 15 g	Mini pulpeciki w sosie pomidorowym 3 szt., makaron rigatoni 150 g, kompot 150 ml, 610 kcal B 26 g/W 94 g/T 15 g	Mini pulpeciki w sosie pomidorowym 3 szt., makaron rigatoni 150 g, kompot 150 ml, 610 kcal B 26 g/W 94 g/T 15 g (bez dodatku soli)
--	---	---	--	---	---

PODWIECZOREK

Sałatka jarzynowa 150 g

KOLACJA
Naleśniki suzette 2 szt., herbata z cytryną

NIEDZIELA

ŚNIADANIE

Szynka z piersi indyka 2 plastry, pieczywo, masło 25 g, papryka świeża, sałata lodowa, herbata i kawa

OBIAD

Rosół królewski z zacierkami i warzywami 350 ml 182 kcal B 14 g/W 19 g/T 6 g	Udko z kurczaka gotowane na parze, ryż z warzywami 150 g, marchewka z groszkiem 130 g, kompot jabłkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g	Udko z kurczaka gotowane na parze, ryż z warzywami 150 g, surówka z marchewki 130 g, kompot jabłkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g	Udko z kurczaka gotowane na parze, ryż z warzywami 150 g, marchewka z groszkiem 130 g, kompot jabłkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g	Udko z kurczaka gotowane na parze, ryż z warzywami 150 g, marchewka z groszkiem 130 g, kompot jabłkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g	Udko z kurczaka gotowane na parze, ryż z warzywami 150 g, marchewka z groszkiem 130 g, kompot jabłkowy 150 ml, 735 kcal B 32 g/W 101g/T 22 g (bez dodatku soli)
--	--	--	--	--	--

PODWIECZOREK

Sałatka z łososiem wędzonym 150 g

KOLACJA

Mini tortille na ciepło z indykiem i warzywami 3 szt., herbata owocowa

DRUGIE ŚNIADANIE -PRZEKĄSKI NA STAŁE:

- świeże owoce (jabłka, gruszki, pomarańcze, winogrona, owoce sezonowe)
- owoce suszone
- krakersy własnego wypieku
- sok pomidorowy