

Diety		01.02 czwartek	02.02 piątek	03.02 sobota	04.02 niedziela	05.02 poniedziałek
I śniadanie	podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350ml, pierś wędzona z indyka 40g, pomidor 30g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kaszka kukurydziana na mleku 350ml, ser żółty 50g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kawa na mleku 350ml, szynka włoska 40g, ogórek kiszony 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kakao na ml 350ml, szynka włośa 40g, pomidor 30g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, kiełbasa szynkowa 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7
	wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350ml, pierś wędzona z indyka 40g, dżem 20g, pomidor 30g, mix sałat 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Płatki owsiane na mleku 350ml, pierś wędzona z indyka 40g, dżem 20g, pomidor 30g, mix sałat 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kawa na mleku 350ml, szynka włoska 40g, ogórek kiszony 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kawa na mleku 350ml, szynka włośa 40g, hummus szpinakowy 30g, ogórek kiszony 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, kiełbasa szynkowa 40g, pasta z fasoli 20g, pomidor 40g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7
	lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 350ml, pierś wędzona z indyka 40g, pomidor 30g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Kaszka kukurydziana na mleku 350ml, twaróg z koperkiem 90g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Kawa na mleku 350ml, szynka włoska 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Kakao na ml 350ml, pierś wędzona 30g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, kiełbasa szynkowa 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7
	wegetariańska	Płatki owsiane na mleku 350ml, pasta czosnkowa z fasoli 60g, dżem 20g, pomidor 30g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kaszka kukurydziana na mleku 350ml, ser żółty 50g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kawa na mleku 350ml, hummus szpinakowy 60g, ogórek kiszony 30g, sałata 10g, masło 15g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,11	Kakao na ml 350ml, jajko gotowane 2 szt, majonez 20g, pomidor 30g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, pasta z fasoli 50g, serek topiony 30g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7
II śniadanie		bułka z kiełbasą krakowską A:1	bułka z pastą warzywną A:1	bułka z polędwicą sopołą A:1	bułka z twarogiem ziołowym A:1,7	bułka ze schabem w ziołach A:1
Obiad	podstawowa	Żurek z ziemniakami 400ml, potrawka z kurczaka 140g, ryż 200g, sur z białej kapusty 120g, kompot A:1,7,9	Ryżanka z zielniną 400ml, pulpet rybny 100g w sosie szpinakowym, ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot A:1,3,4,7,9	Rosół z makaronem 400ml, gołąbki francuskie 90g, sos pomidorowy 50g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot A:1,7,9,3	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml, gulasz wieprzowy 140g, kasza gryczana 200g, surówka z kiszzonego ogórka z marchewką 120g, kompot A:1,7,9	zupa ogórkowa 400ml, bitka schabowa 90g, ziemniaki 200g, surówka z pora marchewki i jabłka z olejem 120g, kompot A:1,7,9
	wysokokaloryczna	Żurek z ziemniakami 400ml, potrawka z kurczaka 160g, ryż 200g, sur z białej kapusty 120g, kompot A:1,7,9	Ryżanka z zielniną 400ml, pulpet rybny 110g w sosie szpinakowym, ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot A:1,3,4,7,9	Rosół z makaronem 400ml, gołąbki francuskie 110g, sos pomidorowy 50g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot A:1,7,9,3	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml, gulasz wieprzowy 160g, kasza gryczana 200g, surówka z kiszzonego ogórka z marchewką 120g, kompot A:1,7,9	zupa ogórkowa 400ml, bitka schabowa 110g, ziemniaki 200g, surówka z pora marchewki i jabłka z olejem 120g, kompot A:1,7,9
	lekkostrawna	Zupa ziemniaczana 400ml, potrawka z kurczaka 140g, ryż 200g, marchewka gotowana 120g, kompot A:1,7,9	Ryżanka z zielniną 400ml, pulpet rybny 100g w sosie szpinakowym, ziemniaki 200g, brokuł 120g, kompot A:1,3,4,7,9	Zupa warzywna 400ml, gołąbki francuskie 90g, sos pomidorowy 50g, ziemniaki 200g, cukinia grillowana 120g, kompot A:1,7,9	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml, gulasz wieprzowy 140g, kasza jęczmienna 200g, bukiel warzyw 120g, kompot A:1,7,9	zupa jarzynowa 400ml, bitka schabowa 90g, sos bazyliowy 50g, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 120g, kompot A:1,7,9
	wegetariańska	zupa ziemniaczana 400ml, potrawka warzywna 160g, ryż 200g, marchewka gotowana 120g, kompot A:1,7,9	Ryżanka z zielniną 400ml, pulpet rybny 110g w sosie szpinakowym, ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot A:1,3,4,7,9	zupa warzywna 400ml, gołąbki francuskie z kaszy gryczanej 90g, sos pomidorowy 50g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot A:1,7,9	Zupa koperkowa z ziemniakami 400ml, gulasz z cukinii 160g, kasza jęczmienna 200g, surówka z kiszzonego ogórka z marchewką 120g, kompot A:1,7,9	zupa ogórkowa 400ml, kotlet sojowy 90g, ziemniaki 200g, surówka z pora marchewki i jabłka z olejem 120g, kompot A:1,7,9
Podwieczorek		kisiel	kefir A:7	Ciasto drożdżowe bez cukru A:1,3,7	maślanka A:7	jogurt naturalny A:7
Kolacja	podstawowa	twaróg biały 90g, dżem 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	pasta jajeczna 60g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,9,7	kiełbasa krakowska 40g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Ser żółty 50g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7,9	twaróg biały 90g, miód 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7
	wysokokaloryczna	twaróg biały 90g, dżem 25g, jajko gotowane 1 szt., masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,3	pasta jajeczna 60g, serek topiony 30g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,9,7	kiełbasa krakowska 40g, schab pieczony 30g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Ser żółty 50g, schab słowiński 30g, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,9	twaróg biały 90g, kiełbasa szynkowa 30g, miód 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7
	lekkostrawna	twaróg biały 90g, dżem 25g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	pasta jajeczna 60g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,9,7	kiełbasa krakowska 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Schab słowiński 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7,9	twaróg biały 90g, miód 25g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7
	wegetariańska	twaróg biały 90g, dżem 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	pasta jajeczna 60g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,9,7	serek topiony 30g, pasta warzywna 40g, pomidor 30g, sałata 10g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Ser żółty 50g, ogórek 50g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	twaróg biały 90g, miód 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7

	Diety	06.02 wtorek	07.02 środa	08.02 czwartek	09.02 piątek	10.02 sobota
I śniadanie	podstawowa	Kasza manna na mleku 350ml, szynka drobiowa 40g, ogórek 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Płatki ryżowe na mleku 350ml, twaróg biały 90g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kasza kukurydziana na mleku 350ml, szynka wójta 40g, ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	płatki jaglane na mleku 350ml, pasta serowo rybna 60g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A: 1,4,7	Kawa na mleku 350ml, szynka firmowa 40g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7
	wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350ml, szynka drobiowa 40g, ser żółty 30g, ogórek 40g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Płatki ryżowe na mleku 350ml, twaróg biały 90g, dżem 30g, kiełbasa kanapkowa 30g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kasza kukurydziana na mleku 350ml, szynka wójta 40g, ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo razowe 150g, herbata A:1,7	płatki jaglane na mleku 350ml, pasta serowo rybna 60g, poledwica sopocka 30g, pomidor 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A: 1, 4, 7	Kawa na mleku 350ml, szynka firmowa 40g, jajko gotowane 1szt, pomidor 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7
	lekkostrawna	Kasza manna na mleku 350ml, szynka drobiowa 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Płatki ryżowe na mleku 350ml, twaróg biały 90g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	Kasza kukurydziana na mleku 350ml, szynka wójta 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	płatki jaglane na mleku 350ml, poledwica sopocka 40g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A: 1,7	Kawa na mleku 350ml, szynka firmowa 40g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7
	wegetariańska	Kasza manna na mleku 350ml, ser żółty 50g, ogórek 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Płatki ryżowe na mleku 350ml, twaróg biały 90g, dżem 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Kasza kukurydziana na mleku 350ml, hummus z sezamem 60g, ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,11	płatki jaglane na mleku 350ml, pasta serowo rybna 60g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A: 1, 4, 7	Kawa na mleku 350ml, jajko gotowane 2szt, majonez 20g, pomidor 30g, sałata 10g, margaryna 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7
II śniadanie	bułka z twarozkiem z prażonym jabłkiem A:7,1	bułka z poledwicą sopocką A:1	paćzek A:1,3	bułka z pastą warzywną A:1	bułka z twarozkiem z koperkiem A:1,7	
Obiad	podstawowa	Barszcz z ziemniakami 400ml, pieczeń rzymska 90g, sos pietruszkowy 50g, kasza jęczmienna 200g, fasolka szparagowa z masłem 120g, kompot A:1,7,9	Zupa kalafiorowa 400ml, udko pieczone 130g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jabłka 120g, kompot A:1,7,9	Zupa kapuśniak 400ml, sos mięsny 140g, makaron 200g, surówka collesław 120g, kompot A: 1,3,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, pierogi z serem 200g, mus owocowy 50g, kompot A:1,3, 7,9	Barszcz ukraiński 400ml, kotlet mielony 90g, ziemniaki 200g, buraczki 120g, kompot A:1,3,9
	wysokokaloryczna	Barszcz z ziemniakami 400ml, pieczeń rzymska 110g, sos pietruszkowy 50g, kasza jęczmienna 200g, fasolka szparagowa z masłem 120g, kompot A:1,7,9	Zupa kalafiorowa 400ml, udko pieczone 150g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jabłka 120g, kompot A:1,7,9	Zupa kapuśniak 400ml, sos mięsny 160g, makaron 200g, surówka collesław 120g, kompot A: 1,3,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, pierogi z serem 300g, mus owocowy 50g, kompot A:1,3,7,9	Barszcz ukraiński 400ml, kotlet mielony 110g, ziemniaki 200g, buraczki 120g, kompot A:1,3,9
	lekkostrawna	Barszcz z ziemniakami 400ml, pieczeń rzymska 90g, sos pietruszkowy 50g, kasza jęczmienna 200g, fasolka szparagowa z wody 120g, kompot A:1,7,9	Zupa kalafiorowa 400ml, udko gotowane 130g, sos jarzynowy 50g, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 120g, kompot A:1,7,9	Zupa szpinakowa 400ml, sos mięsny 140g, makaron 200g, brokuł 120g, kompot A: 1,3,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, pierogi z serem 200g, mus owocowy 50g, kompot A:1,3, 7, 9	Zupa koperkowa 400ml, kotlet mielony na parze 90g, sos białozłoty 50g, ziemniaki 200g, buraczki 120g, kompot A:1,3,9
	wegetariańska	Barszcz z ziemniakami 400ml, pieczeń z soczewicy 110g, sos pietruszkowy 50g, kasza jęczmienna 200g, fasolka szparagowa z masłem 120g, kompot A:1,4,7,9	Zupa kalafiorowa 400ml, kotlet warzywny 120g, ziemniaki 200g, surówka z marchewki i jabłka 120g, kompot A:1,7,9	Zupa kapuśniak 400ml, sos jarski szpinakowy 160g, makaron 200g, surówka collesław 120g, kompot A: 1,3,7,9	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, pierogi z serem 250g, mus owocowy 50g, kompot A:1,3,7,9	zupa koperkowa 400ml, kotlet brokułowy 110g, ziemniaki 200g, buraczki 120g, kompot A:1,3,9
Podwieczorek	galaretką owocową	twarozek A:7	kefir A:7	budyń A:7	jogurt naturalny A:7	
Kolacja	podstawowa	pasta kanapkowa z wędzonką 60g ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A: 1,3,9	Schab słowiński 40g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Jajko gotowane 2 szt., sałatka jarzynowa 120g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7,9	twaróg biały 90g, miód 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	szynka wójta 40g, ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7
	wysokokaloryczna	pasta kanapkowa z wędzonką 60g, serek topiony 30g, ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A: 1,3,7	Schab słowiński 40g, twaróg 50g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	jajko gotowane 1 szt.,szynka konserwowa 30g, kiełbasa szynkowa 30g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	twaróg biały 90g, jajko, serek topiony 30g, miód 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7	szynka wiejska 40g, jajko gotowane 1 szt., ogórek kiszony 40g, masło 15g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,3,7
	lekkostrawna	Szynka firmowa 40g, pomidor 40g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A: 1,3,7	Schab słowiński 40g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	szynka konserwowa 40g, sałatka jarzynowa diet,120g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,3,7,9	twaróg biały 90g, miód 25g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7	szynka wójta 40g, cykorii 30g, masło 15g, pieczywo pszenne 150g, herbata A:1,7
	wegetariańska	pasta warzywna 60g, serek topiony 30g, ogórek kiszony 40g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A: 1,3,7	humus z ciecierzycy 60g, pomidor 30g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	Jajko gotowane 2 szt., sałatka jarzynowa 120g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7,3	twaróg biały 90g, miód 25g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7	ser żółty 50., ogórek kiszony 40g, masło 15g, masło 15g, pieczywo mieszane 150g, herbata A:1,7

Oznaczenia wpisane obok poszczególny ów oznaczają zawarte w nich alergeny, zgodnie z informacją o alergenach wywieszoną obok jadalospisów

Jadalospis może ulegać zmianie w zależności od dostępu produktów na rynku