

	Diety	04.03wtorek	05.03 środa Popielec	06.03 czwartek	07.03 piątek	08.03 sobota		Diety	09.03 niedziela	10.03 poniedziałek	11.03 wtorek	12.03 środa	13.03 czwartek		
I śniadanie	podstawowa	pl owsiane na mleku 350ml, filet kruchy 40g, ser żółty 30g, ogórek 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza kukurydziana na mleku 350ml, twarózek z suszonymi pomidorami 90g, ogórek ziel 60g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki ryżowe na mleku 350ml, parówki 2 szt, ketchup 10g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza manna na ml 350ml, twaróg biały 80g, dżem 25g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki owsiane na ml 350ml, pasztet domowy 70g, jajko got.1 szt,ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A: 1,3,7	I śniadanie	podstawowa	ryż na mleku 350ml, pasta jajeczna z natką pietruszki 70, szynka wiejska 30g, pomidor 60g, mix sałat 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,3,7	plątki jajeczienne na mleku 350ml, szynka firmowa 50g, sałatka z buraków i fety z oliwą 80g,sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbataA:1,7	plątki ryżowe na mleku 350ml, szynka firmowa 50g, sałatka z buraków i fety z oliwą 80g,sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza jęczmienna na mleku 350ml, parówki droż 120g, szynka droż 30g, masło 15g, papryka 60g, mix sałat 10g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	zacierka na mleku 350ml, ser żółty 50g, szynka wp 30g, pomidor 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7		
	z ogr latwoprzyswajalnych węglowodanów	pl owsiane na mleku 350ml, filet kruchy 40g, ser żółty ogórek ziel 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza kukurydziana na mleku 350ml, twarózek z suszonymi pomidorami 90g, ogórek ziel 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki ryżowe na mleku 350ml, parówki 2 szt, ketchup 10g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza manna na ml 350ml, twaróg biały 80g, dżem 25g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki owsiane na ml 350ml, pasztet domowy 70g,jajko got.1 szt,ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A: 1,3,7		z ogr latwoprzyswajalnych węglowodanów	ryż na mleku 350ml, pasta jajeczna z natką pietruszki 70, szynka wiejska 30g, pomidor 60g, mix sałat 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,3,7	plątki jajeczienne na mleku 350ml, szynka w siałce 40g, humus 40g, pomidor 60g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki ryżowe na mleku 350ml, szynka firmowa 50g, sałatka z buraków i fety z oliwą 80g,sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza jęczmienna na mleku 350ml, parówki droż 120g, szynka droż 30g, masło 15g, papryka 60g, mix sałat 10g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	zacierka na mleku 350ml, ser żółty 50g, szynka wp 30g, pomidor 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7		
	lekkostrawna wątrobowa	pl owsiane na mleku 350ml, filet kruchy 40g, ser biały 50g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza kukurydziana na mleku 350ml, twarózek z suszonymi pomidorami 90g, ogórek ziel 60g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki ryżowe na mleku 350ml, parówki 2 szt, ketchup 10g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza manna na ml 350ml, twaróg biały 80g, dżem 25g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki owsiane na ml 350ml, szynka galicyjska 80g, jajko got.1 szt,ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A: 1,3,7		plątki owsiane na ml 350ml, pasztet domowy 70g,jajko got.1 szt,ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A: 1,3,7	lekkostrawna wątrobowa	ryż na mleku 350ml, pasta jajeczna z natką pietruszki 70, szynka wiejska 30g, pomidor 60g, mix sałat 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,3,7	plątki jajeczienne na mleku 350ml, szynka w siałce 40g, pasta z ziel. Groszku 50g, pomidor 60g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki ryżowe na mleku 350ml, szynka firmowa 50g, sałatka z buraków i fety z oliwą 80g,sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza jęczmienna na mleku 350ml, parówki droż 120g, szynka droż 30g, masło 15g, papryka 60g, mix sałat 10g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	zacierka na mleku 350ml, ser biały 80g, szynka wp 30g, pomidor 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	
II śniadanie	wegetariańska	pl owsiane na mleku 350ml, humus z suszonymi pomidorami 50g, ser żółty 30g, ogórek ziel 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza kukurydziana na mleku 350ml, twarózek z suszonymi pomidorami 90g, ogórek ziel 60g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki ryżowe na mleku 350ml, parówki wege 2 szt,pasta z kalafiora 50g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza manna na ml 350ml, twaróg biały 80g, dżem 25g, pomidor 60g, sałata 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,7	plątki owsiane na ml 350ml, pasztet domowy 70g,jajko got.1 szt,ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A: 1,3,7	II śniadanie	wegetariańska	ryż na mleku 350ml, pasta jajeczna z natką pietruszki 70, wędlina wege 30g, pomidor 60g, mix sałat 10g, masło 15g, piecz. mieszane 120g, herbata A:1,3,7	plątki jajeczienne na mleku 350ml, pasta z zielonego groszku 100g, jajko got.1 szt, pomidor 60g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7,3	plątki ryżowe na mleku 350ml, wędzinka krotozyska 50g, szynka sałatka z buraków i fety z oliwą 80g,sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	kasza jęczmienna na mleku 350ml, humus 100g, dżem 25g, masło 15g, papryka 60g, mix sałat 10g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	zacierka na mleku 350ml, ser żółty 50g, pasta warzywna 40g,pomidor 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7		
	podstawowa	zupa z fasolką szparagową i ziemniak 350ml, gołąbki mięsno ryżowe francuskie 110 g w sosie pomidorowym 50g, ziemniaki180g, sur z buraków z jabłkiem 120g, kompot A: 1,9	zupa ziemniaczana 350ml, makaron 200g z sosem szpinakowo serowym 150g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,3,9	zupa koperkowa 350ml, rolnadki schabowe ze szpinakiem 100g w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna 180g sur z francuska 120g kompot A:1,3,9	zupa grochowa z ziemniakami 350ml, ryba smaż 100g, ziemniaki 180g sur z kiszonej kapusty 120g, kompot A: 1,3,4,7,9	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, filet z pierśi kurczaka gotowany 90g sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,9		zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, filet z kurczaka gotowany 90g, sos jasny, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,9	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, filet z kurczaka gotowany 90g w sosie, kalafior gotowany 120g, kompot A: 1,4,7,9	podstawowa	barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, udko duszone 150g, ryż 180g, sur z selera z jabłkiem 120g, kompot A:1,7,9	zupa pieczarkowa z makaronem 350ml,bitka 100g, ziemniaki 180g, sur z pora z marchwi i jabłka 120g, kompot A: 1,3,7,9	zupa pomidorowa z makaronem 350ml, nieślesniki z serem 250g (2 szt) z sosem jogurtowym, jabłko, kompot A: 1,7,9,3	zurek z ziemni i jajkiem 350ml, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 180g, buraki 120g, kompot A: 1,3,7,9	zupa szczawiowa z ziemniakami, kurczak w sosie słodko kwaśnym 160g, ryż 180g, kurczak w sosie słodko kwaśnym 160g, fasolka szparagowa 120g, kompot A:1,3,7,9
	z ogr latwoprzyswajalnych węglowodanów	zupa z fasolką szparagową i ziemniak 350ml, gołąbki mięsno ryżowe francuskie 110 g w sosie pomidorowym 50g, ziemniaki180g, sur z buraków z jabłkiem 120g, kompot A: 1,9	zupa ziemniaczana 350ml, makaron 200g z sosem szpinakowo serowym 150g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,3,9	zupa koperkowa 350ml, rolnadki schabowe ze szpinakiem 100g w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna 180g sur z francuska 120g kompot A:1,3,9	zupa grochowa z ziemniakami 350ml, ryba na parze 100g w sosie koperkowym, ziemniaki 180g, sur z kiszonej kapusty 120g, kompot A: 1,4,7,9,3	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, filet z kurczaka gotowany 90g, sos jasny, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,9		zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, filet z kurczaka gotowany 90g w sosie, kalafior gotowany 120g, kompot A: 1,4,7,9,3	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, filet z kurczaka gotowany 90g w sosie, kalafior gotowany 120g, kompot A: 1,4,7,9,3	z ogr latwoprzyswajalnych węglowodanów	barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, udko duszone 150g, ryż 180g, sur z selera z jabłkiem 120g, kompot A:1,7,9	zupa koperkowa 350ml, bitka z szynki 100g w sosie pietruszkowym, ziemniaki 180g, sur z pora, marchwi i jabłka 120g, kompot A: 1,3,7,9	zupa pomidorowa z makaronem 350ml, pieczeń z ryżem 100g w sosie jasnym, ziemniaki 180g, ogórek kiszony 120g, kompot A: 1,3,7,9	zurek z ziemni i jajkiem 350ml, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 180g, buraki 120g, kompot A: 1,3,7,9	zupa brokułowa z ziemniakami, ryż brązowy 180g, kurczak w sosie słodko kwaśnym 160g, fasolka szparagowa 120g, kompot A:1,3,7,9
lekkostrawna wątrobowa	zupa z fasolką szparagową i ziemniak 350ml, pulpek wędziny 110 g w sosie pomidorowym 50g, ziemniaki180g, sur z buraków z jabłkiem 120g, kompot A: 1,9	zupa ziemniaczana 350ml, makaron 200g z sosem szpinakowo serowym 150g, bukiet warzyw 120g, kompot A:1,3,9	zupa koperkowa 350ml, rolnadki schabowe ze szpinakiem 100g w sosie pomidorowym, kasza jęczmienna 180g dynia gotowana 120g kompot A:1,3,9	zupa grochowa 350ml, ryba na parze 100g w sosie koperkowym, ziemniaki 180g, warzywa po grecku 120g, kompot A: 1,4,7,9	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, filet z kurczaka gotowany 90g w sosie, kalafior gotowany 120g, kompot A: 1,4,7,9,3	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, filet z kurczaka gotowany 90g w sosie, kalafior gotowany 120g, kompot A: 1,4,7,9,3	lekkostrawna wątrobowa	barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, udko duszone 150g, ryż 180g, brokuł gotowany 120g, kompot A:1,7,9	zupa koperkowa 350ml, bitka z szynki 100g w sosie pietruszkowym, ziemniaki 180g, sur z pora z marchwi i jabłka 120g, kompot A: 1,3,7,9	zupa pomidorowa z makaronem 350ml, nieślesniki z serem 250g (2 szt) z sosem jogurtowym, jabłko praline 120g, kompot A: 1,7,9,3	kasza manna na wywarze warzywnym 350ml, bitka schabowa 100g, ziemniaki 180g, buraki 120g, kompot A:1,9	zupa szczawiowa z ziemniakami, tofu w sosie słodko kwaśnym 160g, fasolka szparagowa 120g, kompot A:1,3,7,9			
wegetariańska	zupa z fasolką szparagową i ziemniak 350ml, gołąbek z kaszą 110g, ziemniaki180g, sur z buraków z jabłkiem 120g, kompot A: 1,9	zupa ziemniaczana 350ml, makaron 200g z sosem szpinakowo serowym 150g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,3,9	zupa koperkowa 350ml, kiedle 300g z jogurtem 80g, jabłko kompot A:1,3,9	zupa grochowa wege 350ml, ryba smażona 100g, ziemniaki 180g, sur z kiszonej kapusty 120g, kompot A: 1,4,7,9,3	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, kotlet warzywny z kaszą 110g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,3,9	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, kotlet warzywny z kaszą 110g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,3,9	zupa szpinakowa z ryżem 350ml, ziemniaki 180g, kotlet warzywny z kaszą 110g, sur z czerwonej kapusty 120g, kompot A:1,3,9	wegetariańska	barszcz czerwony z ziemniakami 350ml, pierogi wege 300g okraszone oliwą, sur z selerem i jabłkiem 120g, kompot A:1,7,9,3	zupa pieczarkowa z makaronem 350ml, kotlet jarski z kuskusem110g, ziemniaki 180g, sur z pora z marchwi i jabłka 120g, kompot A: 1,3,7,9	zupa pomidorowa z makaronem 350ml, nieślesniki z serem 250g (2 szt) z sosem jogurtowym, jabłko, kompot A: 1,7,9,3	kasza manna na wywarze warzywnym 350ml, kotlet sójowy 120g, ziemniaki 180g, buraki 120g, kompot A:1,9,6	zupa szczawiowa z ziemni 350ml, tofu w sosie słodko kwaśnym 160g, fasolka szparagowa 120g, kompot A:1,3,7,9		
podwieczorek	kisiel 200ml	serek wiejski 100g A:7	mandarynki 150g	sok wielowarzynny 200ml	galaretki owocowa 150ml		podwieczorek	kisiel 200ml	jogurt naturalny 125g A:7	Jabłko 1 szt	kisiel 200ml	kotłaj mleczno owocowy 150 ml			
Kolacja	podstawowa	Szynka drobiowa 50g, ser twarogowy z czubryną 50g, sałatka jarzynowa 100g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	Ser żółty 60g, jajko got.1 szt, masło 15g, sałata 10g, pomidor 60g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	Szynka w siałce 50g, pasta z ziel groszku 50g, papryka 60g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	twarózek z koperkiem 60g, pierś ind.got.30g, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	szynka rzeźnika 50g, pasta z marchewki 40g, papryka 60g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	Kolacja	podstawowa	pasta z soczewicy 80g, waróg 50g, marchewka pieczona 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	Kielbasa szynkowa 50g, pasta z brokułów i cukinii 70g, sałata 10g, pomidor 60g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	Pasta z wędzonki z twarogiem i natką 90g, ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	jajka got 1 szt, kielbasa krakowska 40g, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	ser biały 90g, dżem 25g, szynka rzeźnika 20g, pomidor 80g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7		
	z ogr latwoprzyswajalnych węglowodanów	Szynka drobiowa 50g, ser twarogowy z czubryną 50g, sałatka jarzynowa 100g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	Ser żółty 60g, jajko got.1 szt, masło 15g, sałata 10g, pomidor 60g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	Szynka w siałce 50g, pasta z ziel groszku 50g, papryka 60g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	twarózek z koperkiem 60g, pierś ind.got.30g, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	szynka rzeźnika 50g, pasta z marchewki 40g, papryka 60g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7		z ogr latwoprzyswajalnych węglowodanów	pasta z soczewicy 80g, waróg 50g, marchewka pieczona 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	Kielbasa szynkowa 50g, pasta z brokułów i cukinii 70g, sałata 10g, pomidor 60g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	pasta z wędzonki z twarogiem i natką 90g, ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	jajka got 1 szt, kielbasa krakowska 40g, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	ser biały 90g, jajko, szynka rzeźnika 20g, pomidor 80g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7		
	lekkostrawna wątrobowa	Szynka drobiowa 50g, ser twarogowy z czubryną 50g, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 120g, herbata A:1,3,7	Ser biały 80g, miód 25g, jajko got.1 szt, masło 15g, sałata 10g, pomidor 60g, pieczywo pszenne 120g, herbata A:1,3,7	Szynka w siałce 50g, pasta z ziel groszku 50g, papryka 60g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 120g, herbata A:1,7	twarózek z koperkiem 60g, pierś ind.got.30g, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	szynka rzeźnika 50g, pasta z marchewki 40g, pomidor 60g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo pszenne 120g, herbata A:1,7		lekkostrawna wątrobowa	pasta z soczewicy 80g, waróg 50g, marchewka pieczona 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 120g, herbata A:1,7	Kielbasa szynkowa 50g, pasta z brokułów i cukinii 70g, sałata 10g, pomidor 60g, masło 15g, pieczywo pszenne 120g, herbata A:1,7	pasta z wędzonki z twarogiem i natką 90g, ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	jajka got 1 szt, kielbasa krakowska 40g,sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo pszenne 120g, herbata A:1,3,7	ser biały 90g, dżem 25g, szynka rzeźnika 20g, pomidor 80g, masło 15g, pieczywo pszenne 120g, herbata A:1,7		
	wegetariańska	Ser żółty 60g, pasztet wege 40g, sałatka jarzynowa 100g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	Ser żółty 60g, jajko got.1 szt, masło 15g, sałata 10g, pomidor 60g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	Pasta z ziel groszku 100g, serek topiony 50g, papryka 60g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	twarózek z koperkiem 60g, jajko got.1 szt, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	Pasta czosnkowa z białą fasolką 100g, ser żółty 30g, papryka 60g, mix sałat 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7		wegetariańska	pasta z soczewicy 80g, waróg 50g, marchewka pieczona 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	wędlina wege 40g, pasta z brokułów i cukinii 70g, sałata 10g, pomidor 60g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	pasta z czosnkiem z ciemniczy i natką 90g, ogórek kiszony 80g, sałata 10g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7	jajka got 1 szt, serek topiony 30g, sałatka jarzynowa 100g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,3,7	ser biały 90g, dżem 25g, szynka wege 20g, pomidor 80g, masło 15g, pieczywo mieszane 120g, herbata A:1,7		

jadospis może ulec zmianie
Cyfry obok posiłków oznaczają zawarte w nich alergeny