

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

ŚRODA 24.04.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Paszтет z warzyw Ser biały (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Kanapka pełnoziarnista z szynką i warzywami (1,7) Jogurt naturalny Butelka wody	130 150 750
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100
Podwieczorek	Banan	170	Banan	170	Kefir (7)	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem i pomidorem	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3378 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 134g, w tym NKT 50g Węglowodany 434g w tym cukry 43g Sól 2,4g Błonnik 48g		KCAL: 3187 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 42g Węglowodany 432g w tym cukry 24g Sól 2,5g Błonnik 49g		Kcal : 3030 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g Węglowodany 330g w tym cukry 17g Sól 3,3g Błonnik 50g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Paszтет z warzyw Ser biały (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym Kasza jęczmienna Kapusta modra	300 100 150 100
Podwieczorek	Banan	170	Banan	170	Banan	170
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem i pomid.	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem i pomid.	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3378 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 134g, w tym NKT 50g Węglowodany 434g w tym cukry 43g Sól 2,4g Błonnik 48g		KCAL: 3187 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 42g Węglowodany 432g w tym cukry 24g Sól 2,5g Błonnik 49g		KCAL: 3378 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 134g, w tym NKT 50g Węglowodany 434g w tym cukry 43g Sól 2,4g Błonnik 48g	

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. łubin 14. Mięczaki

CZWARTEK 25.04.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miętko (3) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Sok pomidorowy Wafle ryżowe (1) Butelka wody	200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet grillowany (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3050 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 50g Węglowodany 430g w tym cukry 26g Sól 2,7 g błonnik 59g		KCAL: 2935 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 42g Węglowodany 407g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 56g		KCAL: 2974 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 367g w tym cukry 16g Sól 3,4g błonnik 62g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miętko (3) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet grillowany (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3050 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 50g Węglowodany 430g w tym cukry 26g Sól 2,7 g błonnik 59g		KCAL: 2935 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 42g Węglowodany 407g w tym cukry 26g Sól 2,5 g błonnik 56g		KCAL: 3050 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 50g Węglowodany 430g w tym cukry 26g Sól 2,7 g błonnik 59g	

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

PIĄTEK 26.04.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Pomidorki koktajlowe	100
	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Kefir(7)	300
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200
	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150
			Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z twarogu (7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2858 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 43g Węglowodany 386g w tym cukry 35g Sól 2,7g Błonnik 44g		KCAL: 2883 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 41g Węglowodany 400g w tym cukry 36g Sól 3,3g Błonnik 47g		KCAL: 2691 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 43g Węglowodany 341g w tym cukry 20g Sól 2,9g Błonnik 48g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150	Pulpety rybne (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200
	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100	Mix warzyw na parze	100
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150	Salatka z owoców sezonowych	150
	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Masło(7)	15
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z twarogu (7)	60	Salatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Pasta z makreli (1,4,7)	60			Pasta z makreli (1,4,7)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2858 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 43g Węglowodany 386g w tym cukry 35g Sól 2,7g Błonnik 44g		KCAL: 2883 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 41g Węglowodany 400g w tym cukry 36g Sól 3,3g Błonnik 47g		KCAL: 2858 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 43g Węglowodany 386g w tym cukry 35g Sól 2,7g Błonnik 44g	

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

SOBOTA 27.04.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb razowy (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50
	Ser żółty(7)	30	Ser biały (7)	30	Ser żółty(7)	30
	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200
II Śniadanie	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Wafel ryżowy	30
	Jabłko	170	Jabłko	170	Mix sałat z sosem vinegret	200
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300
	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120
	Kluski z soczewicą	100	Kasza jęczmienna	100	Kluski z soczewicą	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
Podwieczorek	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200	Kisiel bez cukru	300
Kolacja	herbata	250	herbata	250	Herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Smalec z fasoli	60
	Smalec z fasoli	60	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa(6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Ogórek kiszony	120	Ogórek kiszony	120
	Ogórek kiszony	120				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2979 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 425g w tym cukry 33g Sól 2,6g Błonnik 46g		KCAL: 2766 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 37g Węglowodany 392g w tym cukry 33g Sól 3,3g Błonnik 45g		KCAL: 2783 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 28g Sól 3,2g Błonnik 57g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb zwykły (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50
	Ser żółty(7)	30	Ser żółty(7)	30	Ser żółty(7)	30
	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200
II Śniadanie	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300
	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120	Gulasz drobiowy (1,3,7)	120
	Kasza jęczmienna	100	Kasza jęczmienna	100	Kasza jęczmienna	100
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
Podwieczorek	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Masło(7)	15
	Pasta z warzyw pieczonych	60	Szynka drobiowa (6)	30	Smalec z fasoli	60
	Szynka drobiowa (6)	30	Ogórek kiszony	120	Szynka drobiowa (6)	30
	Ogórek kiszony	120			Ogórek kiszony	120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2979 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 425g w tym cukry 33g Sól 2,6g Błonnik 46g		KCAL: 2766 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 37g Węglowodany 392g w tym cukry 33g Sól 3,3g Błonnik 45g		KCAL: 2979 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 43g Węglowodany 425g w tym cukry 33g Sól 2,6g Błonnik 46g	

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. łubin
14. Mięczaki

NIEDZIELA 28.04.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kielbasa żywiecka (6) Ser białe w plasterkach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynek drobiowy (6) Ser białe w plasterkach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Kielbasa żywiecka (6) Ser białe w plasterkach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Kabanosy Jabłko Bułka pełnoziarnista Butelka wody	90 170 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2929 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g Węglowodany 318g w tym cukry 29g Sól 4,5g Błonnik 59g		KCAL: 2804 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 39g Węglowodany 378 g w tym cukry 29g Sól 4,3g Błonnik 34g		Kcal : 2795 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 50g Węglowodany 260g w tym cukry 8g Sól 2,9g Błonnik 33g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kielbasa żywiecka (6) Ser białe w plasterkach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynek drobiowy (6) Ser białe w plasterkach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Kielbasa żywiecka (6) Ser białe w plasterkach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2929 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g Węglowodany 318g w tym cukry 29g Sól 4,5g Błonnik 59g		KCAL: 2804 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 39g Węglowodany 378 g w tym cukry 29g Sól 4,3g Błonnik 34g		KCAL: 2929 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g Węglowodany 318g w tym cukry 29g Sól 4,5g Błonnik 59g	

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

PONIEDZIAŁEK 29.04.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka w galarecie	60	Szynka w galarecie	60
	Szynka w galarecie	60	Serek kanapkowy	60	Mix serów	60
	Mix serów	60	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150
	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150	oliwa ziola prowansalskie		ziola prowansalskie	
II Śniadanie	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Sok pomidorowy	330
	Jabłko	170	Jabłko	170	Suchary bez cukru (1)	40
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,7,9)	300	Zupa krem jarzynowy (1,7,9)	300	Zupa krem jarzynowy (1,7,9)	300
	Kotlet schabowy panierowany	100	Schab gotowany	100	Kotlet schabowy panierowany	100
	Ziemniaki	150	Ziemniaki	150	Ziemniaki	150
	Marchew z groszkiem	100	Marchew got	100	Marchew z groszkiem	100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Twarożek z koperkiem(7)	60	Twarożek z koperkiem (7)	60
	Twarożek z koperkiem (7)	60	Mix sałat z pomidorem	150	Mix sałat z ogórkiem	150
	Mix sałat z ogórkiem	150				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3100 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ: 121g, w tym NKT 46g Węglowodany 341g w tym cukry 21g Sól 3,3g błonnik 47g		KCAL: 2882 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ: 103g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 28g Sól 3,5g błonnik 46g		Kcal : 2752 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 106g, w tym NKT 42g Węglowodany 343g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 46g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Szynka w galarecie(6)	60	Masło(7)	15
	Szynka w galarecie(6)	60	Mix serów	60	Szynka w galarecie(6)	60
	Mix serów	60	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150	Mix serów	60
	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150	oliwa ziola prowansalskie		Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150
	ziola prowansalskie				ziola prowansalskie	
II Śniadanie	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa krem jarzynowy (1,7,9)	300	Zupa krem jarzynowy (1,7,9)	300	Zupa krem jarzynowy (1,7,9)	300
	Kotlet schabowy panierowany	100	Schab gotowany	100	Kotlet schabowy panierowany	100
	Ziemniaki	150	Ziemniaki	150	Ziemniaki	150
	Marchew z groszkiem	100	Marchew got	100	Marchew z groszkiem	100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	30	Masło(7)	15
	Szynka drobiowa (6)	30	Twarożek z koperkiem(7)	60	Szynka drobiowa (6)	30
	Twarożek z koperkiem (7)	60	Mix sałat z pomidorem	150	Twarożek z koperkiem (7)	60
	Mix sałat z ogórkiem	150			Mix sałat z ogórkiem	150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3100 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ: 121g, w tym NKT 46g Węglowodany 341g w tym cukry 21g Sól 3,3g błonnik 47g		KCAL: 2882 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ: 103g, w tym NKT 41g Węglowodany 342g w tym cukry 28g Sól 3,5g błonnik 46g		KCAL: 3100 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ: 121g, w tym NKT 46g Węglowodany 341g w tym cukry 21g Sól 3,3g błonnik 47g	

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

WTOREK 30.04.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Dżem Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym (3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Kefir Wafel ryżowy Butelka wody	130 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sałatka grecka	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3208 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g Węglowodany 406g w tym cukry 28g Sól 6,2g Błonnik 57 g		KCAL: 3176 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ 120g, w tym NKT 35g Węglowodany 408g w tym cukry 28g Sól 2,8g Błonnik 46 g		Kcal : 3245 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 49g Węglowodany 395g w tym cukry 12g Sól 6,4g Błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Dżem Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko w sosie jogurtowym(3,7) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 200 40 750
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3208 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g Węglowodany 406g w tym cukry 28g Sól 6,2g Błonnik 57 g		KCAL: 3176 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ 120g, w tym NKT 35g Węglowodany 408g w tym cukry 28g Sól 2,8g Błonnik 46 g		KCAL: 3208 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g Węglowodany 406g w tym cukry 28g Sól 6,2g Błonnik 57 g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:

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

ŚRODA 01.05.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Salatka z burakiem i fetą (7)	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Sok wielowarzywny	150	Sok wielowarzywny	150	Sok wielowarzywny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3092 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 47g Węglowodany 391g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 46g		KCAL: 3092 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 66g Węglowodany 391g w tym cukry 24g Sól 3g Błonnik 57g		Kcal : 3026 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 56G Węglowodany 366g w tym cukry 25g Sól 3,2g Błonnik 73g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata(1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350
Podwieczorek	Sok wielowarzywny	150	Sok wielowarzywny	150	Sok wielowarzywny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3092 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 47g Węglowodany 391g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 46g		KCAL: 3092 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 66g Węglowodany 391g w tym cukry 24g Sól 3g Błonnik 57g		KCAL: 3092 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 47g Węglowodany 391g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 46g	

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. Łubin 14. Mięczaki

CZWARTEK 2.05.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)		Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	100	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Dżem	15	Dżem	50	Dżem	50
	Twarożek na sło(7)	50	Twarożek na sło(7)	60	Twarożek na sło(7)	60
	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	60
	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	60	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	200	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	200
		200				
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Tortilla pełnoziarnista z warzywami	130
	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Butelka wody	750
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40		
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą	300	Zupa szpinakowa z kaszą	300	Zupa szpinakowa z kaszą	300
	Kurczak w potrawce	100	Kurczak w potrawce	100	Kurczak w potrawce	100
	Ryż curry	100	Ryż curry	100	Ryż curry	100
	Marchewka z groszkiem	100	Marchewka got.	100	Marchewka z groszkiem	100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Kefir	300
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta z twarogu i buraka	60	Masło(7)	15
	Pasta z ciecierzycy	60	Szynka drobiowa	30	Pasta z ciecierzycy	60
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix serów (7)	50
	Mix sałat z pomidorem	200			Mix sałat z pomidorem	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2729 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g Węglowodany 371g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 48g		KCAL: 2580 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 27g Węglowodany 390g w tym cukry 34g Sól 3g Błonnik 53g		KCAL: 2474 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 43g Węglowodany 308g w tym cukry 19g Sól 3,2g Błonnik 56g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)		Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	
	Chleb razowy	100	Chleb razowy	35	Chleb razowy	100
	Masło(7)	35	Masło(7)	15	Masło(7)	35
	Dżem	15	Dżem	50	Dżem	15
	Twarożek na sło(7)	50	Twarożek na sło(7)	60	Twarożek na sło(7)	50
	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	60	Salatka warzywna	60
	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	60	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	200	pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	60
		200				200
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą	300	Zupa szpinakowa z kaszą	300	Zupa szpinakowa z kaszą	300
	Kurczak w potrawce	100	Kurczak w potrawce	100	Kurczak w potrawce	100
	Ryż curry	100	Ryż curry	100	Ryż curry	100
	Marchewka z groszkiem	100	Marchewka got.	100	Marchewka z groszkiem	100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta z twarogu i buraka	60	Masło(7)	15
	Pasta z ciecierzycy	60	Szynka drobiowa	30	Pasta z ciecierzycy	60
	Mix serów (7)	50	Mix sałat z pomidorem	200	Mix serów (7)	50
	Mix sałat z pomidorem	200			Mix sałat z pomidorem	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2729 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g Węglowodany 371g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 48g		KCAL: 2580 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 27g Węglowodany 390g w tym cukry 34g Sól 3g Błonnik 53g		KCAL: 2729 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g Węglowodany 371g w tym cukry 34g Sól 3,2g Błonnik 48g	

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. łubin
14. Mięczaki

PIĄTEK 3.05.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Jajko na miękko	60	Jajko got.	60
	Jajko got.	60	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Szynka z kurczaka	30	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200
	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200				
II Śniadanie	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Serek wiejski (7)	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Pomidor z cebulą	100
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300
	Ryba pieczona(4,7,9)	150	Ryba pieczona(4,7,9)	150	Ryba pieczona(4,7,9)	150
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Surówka z kapusty kiszzonej	100	Mix warzyw	100	Surówka z kapusty kiszzonej	100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Budyń b/c	200
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą(7)	200	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą	200	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą	200
	Kielbasa żywiecka(6)	30	Kielbasa żywiecka(6)	30	Kielbasa żywiecka(6)	30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2964 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 38g Węglowodany 387g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 45g		KCAL: 2851 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 38g Węglowodany 397g w tym cukry 29g Sól 3g Błonnik 44g		Kcal : 2763 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 38g Węglowodany 329g w tym cukry 13g Sól 3g Błonnik 43g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Jajko na miękko	60	Masło(7)	15
	Jajko got.	60	Szynka z kurczaka	30	Jajko got.	60
	Szynka z kurczaka	30	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200	Szynka z kurczaka	30
	Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200			Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	200
II Śniadanie	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200	Mus owocowy	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300	Zupa krem z kalafiora (1,7,9)	300
	Ryba pieczona(4,7,9)	150	Ryba pieczona(4,7,9)	150	Ryba pieczona(4,7,9)	150
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Surówka z kapusty kiszzonej	100	Mix warzyw	100	Surówka z kapusty kiszzonej	100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Chleb razowy	35	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą(7)	200
	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą(7)	200	Salatka z burakiem ,fetą i rukolą	200	Kielbasa żywiecka(6)	30
	Kielbasa żywiecka(6)	30	Kielbasa żywiecka(6)	30		
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2964 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 38g Węglowodany 387g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 45g		KCAL: 2851 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 38g Węglowodany 397g w tym cukry 29g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2964 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 38g Węglowodany 387g w tym cukry 30g Sól 3g Błonnik 45g	

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. łubin
14. Mięczaki