

**,FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo****Dietetyk Monika Roszkowiak****JADŁOSPIS****ŚRODA 20.11.2024**

|                  | 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                                                                                                            | 100             |
|                  | Chleb razowy                                                                                                           | 35              | Masło(7)                                                                                                               | 15              | Masło(7)                                                                                                                | 15              |
|                  | Masło(7)                                                                                                               | 15              | Paszтет z warzyw                                                                                                       | 60              | Paszтет z soczewicy (7)                                                                                                 | 60              |
|                  | Paszтет z soczewicy (7)                                                                                                | 60              | Ser biały (7)                                                                                                          | 30              | Ser żółty (7)                                                                                                           | 30              |
|                  | Ser żółty (7)                                                                                                          | 30              | Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka                                                                         | 100             | Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka                                                                           | 100             |
|                  | Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa,                                                                                     | 100             |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| II Śniadanie     | Gruszka                                                                                                                | 130             | Gruszka                                                                                                                | 130             | Mus warzywny                                                                                                            | 100             |
|                  | Mus owocowy                                                                                                            | 100             | Mus owocowy                                                                                                            | 100             | Jogurt naturalny                                                                                                        | 100             |
|                  | 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 pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                    | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                    | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                     | 300             |
|                  | Rolada z boczkiem i ogórkiem (S)                                                                                       | 100             | Rolada duszona z warzywami                                                                                             | 100             | Rolada z boczkiem i ogórkiem                                                                                            | 100             |
|                  | Kasza gryczana G                                                                                                       | 150             | Kasza jęczmienna                                                                                                       | 150             | Kasza gryczana                                                                                                          | 150             |
|                  | Buraczki G                                                                                                             | 100             | Buraczki                                                                                                               | 100             | Buraczki                                                                                                                | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| Podwieczorek     | Banan                                                                                                                  | 100             | Banan                                                                                                                  | 100             | Kefir (7)                                                                                                               | 300             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| 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)                                                                                                                | 35              |
|                  | Masło(7)                                                                                                               | 15              | Ser biały (7)                                                                                                          | 30              | Ser biały (7)                                                                                                           | 15              |
|                  | Ser biały (7)                                                                                                          | 30              | Szynka drobiowa (6)                                                                                                    | 30              | Szynka drobiowa (6)                                                                                                     | 30              |
|                  | Szynka drobiowa (6)                                                                                                    | 30              | Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret                                                                    | 100             | Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret                                                                     | 30              |
|                  | Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret                                                                    | 100             |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3108<br>BIAŁKO: 117g<br>TŁUSZCZ: 135g, w tym NKT 56g<br>Węglowodany 375g w tym cukry 46g<br>Sól 2,8g Błonnik 42g |                 | KCAL: 2950<br>BIAŁKO: 111g<br>TŁUSZCZ: 120g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 345g w tym cukry 24g<br>Sól 2,4g Błonnik 36g |                 | Kcal : 3030<br>BIAŁKO: 136g<br>TŁUSZCZ: 137g, w tym NKT 59g<br>Węglowodany 330g w tym cukry 17g<br>Sól 3,3g Błonnik 50g |                 |
|                  | 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 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             |
|                  | Chleb razowy                                                                                                           | 35              | Masło(7)                                                                                                               | 15              | Chleb razowy                                                                                                            | 35              |
|                  | Masło(7)                                                                                                               | 15              | Paszтет z warzyw                                                                                                       | 60              | Masło(7)                                                                                                                | 15              |
|                  | Paszтет z soczewicy (7)                                                                                                | 60              | Ser biały (7)                                                                                                          | 30              | Paszтет z soczewicy (7)                                                                                                 | 60              |
|                  | Ser żółty (7)                                                                                                          | 30              | Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka                                                                         | 100             | Ser żółty (7)                                                                                                           | 30              |
|                  | Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa,                                                                                     | 100             |                                                                                                                        |                 | Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa,                                                                                      | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| II Śniadanie     | Gruszka                                                                                                                | 130             | Gruszka                                                                                                                | 130             | Gruszka                                                                                                                 | 130             |
|                  | Mus owocowy                                                                                                            | 100             | Mus owocowy                                                                                                            | 100             | Mus owocowy                                                                                                             | 100             |
|                  | Baton pełnoziarnisty                                                                                                   | 40              | Baton pełnoziarnisty                                                                                                   | 40              | Baton pełnoziarnisty                                                                                                    | 40              |
|                  | Butelka wody                                                                                                           | 750             | Butelka wody                                                                                                           | 750             | Butelka wody                                                                                                            | 750             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| Obiad            | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                    | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                    | 300             | Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)                                                                                     | 300             |
|                  | Rolada z boczkiem i ogórkiem (s)                                                                                       | 100             | Rolada duszona z warzywami                                                                                             | 100             | Rolada z boczkiem i ogórkiem(s)                                                                                         | 100             |
|                  | Kasza gryczana                                                                                                         | 150             | Kasza jęczmienna                                                                                                       | 150             | Kasza gryczana                                                                                                          | 150             |
|                  | Buraczki                                                                                                               | 100             | Buraczki                                                                                                               | 100             | Buraczki                                                                                                                | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| Podwieczorek     | Banan                                                                                                                  | 100             | Banan                                                                                                                  | 100             | Banan                                                                                                                   | 170             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| 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              | Ser biały (7)                                                                                                          | 30              | Masło(7)                                                                                                                | 15              |
|                  | Ser biały (7)                                                                                                          | 30              | Szynka drobiowa (6)                                                                                                    | 30              | Ser biały (7)                                                                                                           | 30              |
|                  | Szynka drobiowa (6)                                                                                                    | 30              | Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret                                                                    | 100             | Szynka drobiowa (6)                                                                                                     | 30              |
|                  | Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret                                                                    | 100             |                                                                                                                        |                 | Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret                                                                     | 100             |
|                  |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                        |                 |                                                                                                                         |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3108<br>BIAŁKO: 117g<br>TŁUSZCZ: 135g, w tym NKT 56g<br>Węglowodany 375g w tym cukry 46g<br>Sól 2,8g Błonnik 42g |                 | KCAL: 2950<br>BIAŁKO: 111g<br>TŁUSZCZ: 120g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 345g w tym cukry 24g<br>Sól 2,4g Błonnik 36g |                 | KCAL: 3108<br>BIAŁKO: 117g<br>TŁUSZCZ: 135g, w tym NKT 56g<br>Węglowodany 375g w tym cukry 46g<br>Sól 2,8g Błonnik 42g  |                 |

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 21.11.2024 |                                                                                                                                                                                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                                                                                                                                   |                                            |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                     | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                  |                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                          |                                             | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                                  |                                            |
|                     | Posiłek                                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                     | Ilość w gramach                             | Posiłek                                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            |
| Śniadanie           | Ryż na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Jajko got.z majonezem(3,7)<br>Sałatka warzywna<br>(roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>50<br>100 | Ryż na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Jajko na miękko (3)<br>Sałatka warzywna<br>(roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>100<br>100 | Ryż na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Jajko got.z majonezem(3,7)<br>Sałatka warzywna<br>(roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>50<br>100 |
| II Śniadanie        | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                  | 100<br>170<br>40<br>750                    | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                            | 100<br>170<br>40<br>750                     | Sok pomidorowy<br>Wafle ryżowe (1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                                | 300<br>40<br>750                           |
|                     | Posiłek                                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                     | Ilość w gramach                             | Posiłek                                                                                                                                                                                                           | Ilość w gramach                            |
| Obiad               | Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) G<br>De voilalle (1,3,7,9) S<br>Ziemniaki G<br>Surówka z kapusty                                                                                                               | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)<br>Filet grillowany (1,3,7,9)<br>Ziemniaki<br>marchewka got.                                                                                                             | 300<br>150<br>200<br>100                    | Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)<br>De voilalle(1,3,7,9) (s)<br>Ziemniaki<br>Surówka z kapusty                                                                                                                  | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| Podwieczorek        | Sałatka owocowa                                                                                                                                                                                                   | 100                                        | Sałatka owocowa                                                                                                                                                                                             | 100                                         | Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)                                                                                                                                                                          | 70                                         |
| Kolacja             | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет drobiowy (6,9)<br>Szynka drobiowa<br>Ogórek ,pomidor                                                                                         | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>100  | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Paszтет drobiowy (6,9)<br>Szynka drobiowa<br>Ogórek ,pomidor                                                                                                        | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет drobiowy<br>Szynka drobiowa<br>Ogórek ,pomidor                                                                                                                     | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100        |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA    | KCAL: 3240<br>BIAŁKO: 135g<br>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 44g<br>Węglowodany 452g w tym cukry 42g<br>Sól 3,4 g błonnik 59g                                                                                            |                                            | KCAL: 3007<br>BIAŁKO: 125g<br>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 417g w tym cukry 41g<br>Sól 3g błonnik 56g                                                                                         |                                             | KCAL: 2974<br>BIAŁKO: 111g<br>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g<br>Węglowodany 367g w tym cukry 16g<br>Sól 3,4g błonnik 62g                                                                                             |                                            |
|                     | 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           | Ryż na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Jajko got.z majonezem(3,7)<br>Sałatka warzywna<br>(roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>50<br>100 | Ryż na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Jajko na miękko (3)<br>Sałatka warzywna<br>(roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>100<br>100 | Ryż na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Jajko got.z majonezem(3,7)<br>Sałatka warzywna<br>(roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek) | 250<br>250<br>100<br>15<br>30<br>50<br>100 |
| II Śniadanie        | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                  | 100<br>170<br>40<br>750                    | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                            | 100<br>170<br>40<br>750                     | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                  | 100<br>170<br>40<br>750                    |
| Obiad               | Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)<br>De voilalle(1,3,7,9)<br>Ziemniaki<br>Surówka z kapusty                                                                                                                      | 300<br>150<br>200<br>100                   | Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)<br>Filet grillowany (1,3,7,9)<br>Ziemniaki<br>marchewka got                                                                                                              | 300<br>150<br>200<br>100                    | Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)<br>De voilalle(1,3,7,9)<br>Ziemniaki<br>Surówka z kapusty                                                                                                                      | 300<br>150<br>200<br>100                   |
| Podwieczorek        | Sałatka owocowa                                                                                                                                                                                                   | 100                                        | Sałatka owocowa                                                                                                                                                                                             | 100                                         | Sałatka owocowa                                                                                                                                                                                                   | 100                                        |
| Kolacja             | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет drobiowy (6,9)<br>Szynka drobiowa<br>Ogórek ,pomidor                                                                                         | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>100  | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Paszтет drobiowy (6,9)<br>Szynka drobiowa<br>Ogórek ,pomidor                                                                                                        | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paszтет drobiowy (6,9)<br>Szynka drobiowa<br>Ogórek ,pomidor                                                                                         | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>100  |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA    | KCAL: 3240<br>BIAŁKO: 135g<br>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 44g<br>Węglowodany 452g w tym cukry 42g<br>Sól 3,4 g błonnik 59g                                                                                            |                                            | KCAL: 3007<br>BIAŁKO: 125g<br>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 417g w tym cukry 41g<br>Sól 3g błonnik 56g                                                                                         |                                             | KCAL: 3240<br>BIAŁKO: 135g<br>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 44g<br>Węglowodany 452g w tym cukry 42g<br>Sól 3,4 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 22.11.2024 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                       |                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                   | 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 (6,9)                                                                                               | 30              | Szynka z kurczaka(6,9)                                                                                              | 30              | Szynka z kurczaka(6,9)                                                                                                | 30              |
|                   | Pomidor                                                                                                               | 50              | Pomidor                                                                                                             | 50              | Pomidor                                                                                                               | 50              |
|                   | Mix sałat                                                                                                             | 20              | Mix sałat                                                                                                           | 20              | Mix sałat                                                                                                             | 20              |
| II Śniadanie      | Gruszka                                                                                                               | 130             | Gruszka                                                                                                             | 130             | Pomidorki koktajlowe                                                                                                  | 100             |
|                   | Mus owocowy                                                                                                           | 100             | Mus owocowy                                                                                                         | 100             | 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) G                                                                                      | 300             | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)                                                                                      | 300             | Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)                                                                                        | 300             |
|                   | Ryba smażona (1,4,7,9)                                                                                                | 150             | Ryba pieczona (1,4,7,9)                                                                                             | 150             | Ryba smażona (1,4,7,9)                                                                                                | 150             |
|                   | Ziemniaki got..                                                                                                       | 200             | Ziemniaki got..                                                                                                     | 200             | Ziemniaki got..                                                                                                       | 200             |
|                   | Surówka z kapusty kiszzonej                                                                                           | 100             | Mix warzyw got.                                                                                                     | 100             | Surówka z kapusty kiszzonej                                                                                           | 100             |
| Podwieczorek      | Banan                                                                                                                 | 130             | Banan                                                                                                               | 130             | Salatka cezar                                                                                                         | 100             |
| 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)                                                                                           | 150             | Salatka jarzynowa (3,7,9)                                                                                             | 150             |
|                   | Salatka jarzynowa (3,7,9)                                                                                             | 150             | Szynka drobiowa                                                                                                     | 60              | Szynka drobiowa                                                                                                       | 60              |
|                   | Szynka drobiowa                                                                                                       | 60              |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                       |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 2878<br>BIAŁKO: 108g<br>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 43g<br>Węglowodany 418g w tym cukry 38g<br>Sól 2,9 g Błonnik 50g |                 | KCAL: 2638<br>BIAŁKO: 90g<br>TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 36g<br>Węglowodany 389g w tym cukry 36g<br>Sól 2,6g Błonnik 44g |                 | KCAL: 2530<br>BIAŁKO: 109g<br>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g<br>Węglowodany 329g w tym cukry 17g<br>Sól 3,4g Błonnik 45g  |                 |
|                   | 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 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                                                                                                             | 20              | Mix sałat                                                                                                           | 20              | Mix sałat                                                                                                             | 20              |
| II Śniadanie      | Gruszka                                                                                                               | 130             | Gruszka                                                                                                             | 130             | Gruszka                                                                                                               | 130             |
|                   | Mus owocowy                                                                                                           | 100             | Mus owocowy                                                                                                         | 100             | Mus owocowy                                                                                                           | 100             |
|                   | 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             |
|                   | Ryba smażona (1,4,7,9)                                                                                                | 150             | Ryba pieczona (1,4,7,9)                                                                                             | 150             | Ryba smażona (1,4,7,9)                                                                                                | 150             |
|                   | Ziemniaki got..                                                                                                       | 200             | Ziemniaki got..                                                                                                     | 200             | Ziemniaki got..                                                                                                       | 200             |
|                   | Surówka z kapusty kiszzonej                                                                                           | 100             | Mix warzyw got.                                                                                                     | 100             | Surówka z kapusty kiszzonej                                                                                           | 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              | Salatka jarzynowa (3,7,9)                                                                                           | 150             | Masło(7)                                                                                                              | 15              |
|                   | Salatka jarzynowa (3,7,9)                                                                                             | 150             | Szynka drobiowa                                                                                                     | 60              | Salatka jarzynowa (3,7,9)                                                                                             | 150             |
|                   | Szynka drobiowa                                                                                                       | 60              |                                                                                                                     |                 | Szynka drobiowa                                                                                                       | 60              |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 2878<br>BIAŁKO: 108g<br>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 43g<br>Węglowodany 418g w tym cukry 38g<br>Sól 2,9 g Błonnik 50g |                 | KCAL: 2638<br>BIAŁKO: 90g<br>TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 36g<br>Węglowodany 389g w tym cukry 36g<br>Sól 2,6g Błonnik 44g |                 | KCAL: 2878<br>BIAŁKO: 108g<br>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 43g<br>Węglowodany 418g w tym cukry 38g<br>Sól 2,9 g Błonnik 50g |                 |

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

| SOBOTA 23.11.2024 |                                                                                                                                                                                                                        |                                            |                                                                                                                                                                                                                          |                                            |                                                                                                                                                                                                                        |                                            |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                   | 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)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (6)<br>Ser żółty(7)<br>Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (6)<br>Ser biały (7)<br>Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (6)<br>Ser żółty(7)<br>Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 |
| II Śniadanie      | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty (1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                      | 100<br>170<br>40<br>750                    | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty (1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                        | 100<br>170<br>40<br>750                    | Wafel ryżowy<br>Mix sałat z sosem vinegret<br>Butelka wody                                                                                                                                                             | 30<br>150<br>750                           |
|                   | Posiłek                                                                                                                                                                                                                | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                  | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                | Ilość w gramach                            |
| Obiad             | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9) G<br>Gulasz drobiowy z warzywami (1,3,7) D<br>Kluski z soczewicą G<br>Buraczki G                                                                                            | 300<br>120<br>100<br>100                   | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9)<br>Gulasz drobiowy z warzywami (1,3,7)<br>Kluski z soczewicą<br>Buraczki                                                                                                      | 300<br>120<br>100<br>100                   | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9)<br>Gulasz drobiowy z warzywami (1,3,7)<br>Kluski z soczewicą<br>Buraczki                                                                                                    | 300<br>120<br>100<br>100                   |
| Podwieczorek      | Jogurt owocowy (7)                                                                                                                                                                                                     | 100                                        | Jogurt owocowy                                                                                                                                                                                                           | 100                                        | Jogurt naturalny                                                                                                                                                                                                       | 100                                        |
| Kolacja           | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw pieczonych<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                        | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120  | herbata<br>Chleb pszenny(1,7)<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw pieczonych<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                                          | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>120        | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw pieczonych<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                        | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120  |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 3062<br>BIAŁKO: 111g<br>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 39g<br>Węglowodany 459g w tym cukry 33g<br>Sól 2,6g Błonnik 49g                                                                                                   |                                            | KCAL: 2873<br>BIAŁKO: 114g<br>TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 37g<br>Węglowodany 431g w tym cukry 33g<br>Sól 3,3g Błonnik 47g                                                                                                     |                                            | KCAL: 2783<br>BIAŁKO: 134g<br>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g<br>Węglowodany 363g w tym cukry 28g<br>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)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (6)<br>Ser żółty(7)<br>Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (6)<br>Ser biały (7)<br>Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Pieczeń rzymska (6)<br>Ser żółty(7)<br>Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa) | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 |
| II Śniadanie      | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                       | 100<br>170<br>40<br>750                    | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                         | 100<br>170<br>40<br>750                    | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                                                       | 100<br>170<br>40<br>750                    |
| Obiad             | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9)<br>Gulasz drobiowy z warzywami (1,3,7)<br>Kluski z soczewicą<br>Buraczki                                                                                                    | 300<br>120<br>100<br>100                   | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9)<br>Gulasz drobiowy z warzywami (1,3,7)<br>Kluski z soczewicą<br>Buraczki                                                                                                      | 300<br>120<br>100<br>100                   | Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9)<br>Gulasz drobiowy z warzywami (1,3,7)<br>Kluski z soczewicą<br>Buraczki                                                                                                    | 300<br>120<br>100<br>100                   |
| Podwieczorek      | Jogurt owocowy                                                                                                                                                                                                         | 100                                        | Jogurt owocowy                                                                                                                                                                                                           | 100                                        | Jogurt owocowy                                                                                                                                                                                                         | 100                                        |
| Kolacja           | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw pieczonych<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                        | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120  | herbata<br>Chleb pszenny(1,7)<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw pieczonych<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                                          | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>120        | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta z warzyw pieczonych<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ogórek kiszony                                                                                        | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>120  |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 3062<br>BIAŁKO: 111g<br>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 39g<br>Węglowodany 459g w tym cukry 33g<br>Sól 2,6g Błonnik 49g                                                                                                   |                                            | KCAL: 2873<br>BIAŁKO: 114g<br>TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 37g<br>Węglowodany 431g w tym cukry 33g<br>Sól 3,3g Błonnik 47g                                                                                                     |                                            | KCAL: 3062<br>BIAŁKO: 111g<br>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 39g<br>Węglowodany 459g w tym cukry 33g<br>Sól 2,6g Błonnik 49g                                                                                                   |                                            |

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

| NIEDZIELA 24.11.2024 |                                                                                                                                                                                                      |                                            |                                                                                                                                                                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                      | 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)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Kielbasa żywiecka (6)<br>Ser biały w plastrach(7)<br>Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ser biały w plastrach(7)<br>Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb razowy(1,6,11)<br>Masło(7)<br>Kielbasa żywiecka (6)<br>Ser biały w plastrach<br>Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek     | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 |
| II Śniadanie         | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                      | 130<br>100<br>40<br>750                    | Kabanosy<br>Jabłko<br>Bułka pełnoziarnista<br>Butelka wody                                                                                                                                           | 90<br>170<br>40<br>750                     |
|                      | Posiłek                                                                                                                                                                                              | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                             | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                              | Ilość w gramach                            |
| Obiad                | Rosół z makaronem G (1,7,9)<br>Rolada ze szpinakiem S (1,3,7)<br>Ziemniaki G<br>Surówka z selera                                                                                                     | 300<br>120<br>200<br>100                   | Rosół z makaronem (1,7,9)<br>Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7)S<br>Ziemniaki G<br>Surówka z selera                                                                                                  | 300<br>120<br>200<br>100                   | Rosół z makaronem (1,7,9)<br>Rolada ze szpinakiem (1,3,7)S<br>Ziemniaki G<br>Surówka z selera                                                                                                        | 300<br>120<br>200<br>100                   |
| Podwieczorek         | Banan                                                                                                                                                                                                | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                               | 130                                        | Jogurt naturalny                                                                                                                                                                                     | 100                                        |
| Kolacja              | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna(3,7)<br>Ser żółty (7)<br>Mix sałat z kielkami                                                                            | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta twarogowa (3,7)<br>Dżem<br>Mix sałat z kielkami                                                                                                       | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna(3,7)<br>Ser żółty (7)<br>Mix sałat z kielkami                                                                                                  | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA     | KCAL: 2983<br>BIAŁKO: 133g<br>TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g<br>Węglowodany 363g w tym cukry 29g<br>Sól 2,6g Błonnik 36g                                                                                |                                            | KCAL: 2864<br>BIAŁKO: 127g<br>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 365 g w tym cukry 29g<br>Sól 2,1g Błonnik 34g                                                                              |                                            | Kcal : 2795<br>BIAŁKO: 152g<br>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 50g<br>Węglowodany 260g w tym cukry 8g<br>Sól 2,9g Błonnik 33g                                                                                |                                            |
|                      | 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)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Kielbasa żywiecka (6)<br>Ser biały w plastrach(7)<br>Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>200 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Szynka drobiowa (6)<br>Ser biały w plastrach(7)<br>Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>200 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>kawa zbożowa /herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,6,11)<br>Masło(7)<br>Kielbasa żywiecka (6)<br>Ser biały w plastrach(7)<br>Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>200 |
| II Śniadanie         | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                      | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                       | 130<br>100<br>40<br>750                    |
| Obiad                | Rosół z makaronem (1,7,9)<br>Rolada ze szpinakiem (1,3,7) S<br>Ziemniaki G<br>Surówka z selera                                                                                                       | 300<br>120<br>200<br>100                   | Rosół z makaronem (1,7,9)<br>Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7)S<br>Ziemniaki G<br>Surówka z selera                                                                                                  | 300<br>120<br>200<br>100                   | Rosół z makaronem (1,7,9)<br>Rolada ze szpinakiem (1,3,7)S<br>Ziemniaki G<br>Surówka z selera                                                                                                        | 300<br>120<br>200<br>100                   |
| Podwieczorek         | Banan                                                                                                                                                                                                | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                               | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                | 130                                        |
| Kolacja              | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna(3,7)<br>Ser żółty (7)<br>Mix sałat z kielkami                                                                            | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta twarogowa (3,7)<br>Dżem<br>Mix sałat z kielkami                                                                                                       | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Pasta jajeczna(3,7)<br>Ser żółty (7)<br>Mix sałat z kielkami                                                                            | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50   |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA     | KCAL: 2983<br>BIAŁKO: 133g<br>TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g<br>Węglowodany 363g w tym cukry 29g<br>Sól 2,6g Błonnik 36g                                                                                |                                            | KCAL: 2864<br>BIAŁKO: 127g<br>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 365 g w tym cukry 29g<br>Sól 2,1g Błonnik 34g                                                                              |                                            | KCAL: 2983<br>BIAŁKO: 133g<br>TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g<br>Węglowodany 363g w tym cukry 29g<br>Sól 2,6g Błonnik 36g                                                                                |                                            |

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

| PONIEDZIAŁEK 25.11.2024 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                        |                 |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                         | Dieta podstawowa                                                                                                     |                 | Dieta lekkostrawna                                                                                                    |                 | Dieta cukrzycowa                                                                                                       |                 |
|                         | Posiłek                                                                                                              | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                               | Ilość w gramach | Posiłek                                                                                                                | Ilość w gramach |
| Śniadanie               | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (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 galancie                                                                                                     | 60              | Szynka w galancie                                                                                                      | 60              |
|                         | Szynka w galancie                                                                                                    | 60              | Serek kanapkowy                                                                                                       | 60              | Mix serów                                                                                                              | 60              |
|                         | Mix serów                                                                                                            | 60              | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa                                                                                      | 100             | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa                                                                                       | 100             |
|                         | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa                                                                                     | 100             | oliwa zioła prowansalskie                                                                                             |                 | zioła prowansalskie                                                                                                    |                 |
| II Śniadanie            | Mus owocowy                                                                                                          | 100             | Mus owocowy                                                                                                           | 100             | 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 z zielonych warzyw (1,7,9) G                                                                               | 300             | Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)                                                                                  | 300             | Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)                                                                                   | 300             |
|                         | Naleśniki z twarogiem i musem owocowym (1,7) S                                                                       | 350             | Naleśniki z twarogiem i musem owocowym (1,7)                                                                          | 350             | Naleśniki z mięsem i kapustą (1,7)                                                                                     | 350             |
|                         |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                        |                 |
| Podwieczorek            | Serek homogenizowany (7)                                                                                             | 100             | Serek homogenizowany                                                                                                  | 100             | Serek homogenizowany naturalny                                                                                         | 100             |
| 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                                                                                                 | 100             | Mix sałat z ogórkiem                                                                                                   | 100             |
|                         | Mix sałat z ogórkiem                                                                                                 | 100             |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                        |                 |
|                         |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                        |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA        | KCAL: 2907<br>BIAŁKO: 129g<br>TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 407g w tym cukry 41g<br>Sól 3,3g błonnik 47g |                 | KCAL: 2838<br>BIAŁKO: 127g<br>TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 393g w tym cukry 28g<br>Sól 3,5g błonnik 46g |                 | Kcal : 2835<br>BIAŁKO: 143g<br>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 326g w tym cukry 20g<br>Sól 3,4g błonnik 46g |                 |
|                         | 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 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 galancie                                                                                                     | 60              | Masło(7)                                                                                                               | 15              |
|                         | Szynka w galancie                                                                                                    | 60              | Serek kanapkowy                                                                                                       | 60              | Szynka w galancie                                                                                                      | 60              |
|                         | Mix serów                                                                                                            | 60              | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa                                                                                      | 100             | Mix serów                                                                                                              | 60              |
|                         | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa                                                                                     | 100             | oliwa zioła prowansalskie                                                                                             |                 | Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa                                                                                       | 100             |
| II Śniadanie            | Mus owocowy                                                                                                          | 100             | Mus owocowy                                                                                                           | 100             | Mus owocowy                                                                                                            | 100             |
|                         | 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 zielonych warzyw (1,7,9)                                                                                 | 300             | Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)                                                                                  | 300             | Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)                                                                                   | 300             |
|                         | Naleśniki z twarogiem i musem owocowym (1,7)                                                                         | 350             | Naleśniki z twarogiem i musem owocowym (1,7)                                                                          | 350             | Naleśniki z twarogiem i musem owocowym (1,7)                                                                           | 350             |
|                         |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                        |                 |
| Podwieczorek            | Serek homogenizowany                                                                                                 | 100             | Serek homogenizowany                                                                                                  | 100             | Serek homogenizowany                                                                                                   | 100             |
| 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                                                                                                 | 100             | Twarożek z koperkiem (7)                                                                                               | 60              |
|                         | Mix sałat z ogórkiem                                                                                                 | 100             |                                                                                                                       |                 | Mix sałat z ogórkiem                                                                                                   | 100             |
|                         |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                       |                 |                                                                                                                        |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA        | KCAL: 2907<br>BIAŁKO: 129g<br>TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 407g w tym cukry 41g<br>Sól 3,3g błonnik 47g |                 | KCAL: 2838<br>BIAŁKO: 127g<br>TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 41g<br>Węglowodany 393g w tym cukry 28g<br>Sól 3,5g błonnik 46g |                 | KCAL: 2907<br>BIAŁKO: 129g<br>TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 42g<br>Węglowodany 407g w tym cukry 41g<br>Sól 3,3g błonnik 47g   |                 |

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

| WTOREK 26.11.2024 |                                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                           |                                            |                                                                                                                                                                                                                            |                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                   | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                          |                                            | Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                        |                                            | Dieta cukrzycowa                                                                                                                                                                                                           |                                                   |
|                   | Posiłek                                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                    | Ilość w gramach                                   |
| Śniadanie         | Zupa mleczna z owsianką (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko w sosie jogurtowym(3,7)<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z owsianką (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko na miękko (3,7)<br>Dżem<br>Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z owsianką (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko w sosie jogurtowym (3,7)<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika) | 250<br>250<br>100<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| II Śniadanie      | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                            | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                            | 130<br>100<br>40<br>750                    | Kefir<br>Wafel ryżowy<br>Butelka wody                                                                                                                                                                                      | 130<br>40<br>750                                  |
|                   | Posiłek                                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                   | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                                                    | Ilość w gramach                                   |
| Obiad             | Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G<br>Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9) D                                                                                                                 | 300<br>350                                 | Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)<br>Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)                                                                                                     | 300<br>350                                 | Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)<br>Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)                                                                                                                      | 300<br>350                                        |
| Podwieczorek      | Banan                                                                                                                                                                                                                     | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                     | 130                                        | Sałatka grecka                                                                                                                                                                                                             | 100                                               |
| Kolacja           | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz (1,4)<br>Serek topiony (7)<br>Mix sałat z papryką                                                                                                  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>100  | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta z pieczonych warzyw (7)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Mix sałat z pomidorem                                                                                     | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>100        | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz (1,4)<br>Serek topiony (7)<br>Mix sałat z papryką                                                                                                                         | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>100               |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 3154<br>BIAŁKO: 122g<br>TŁUSZCZ 117 g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 429g w tym cukry 28g<br>Sól 6,2g Błonnik 57 g                                                                                                   |                                            | KCAL: 3129<br>BIAŁKO: 120g<br>TŁUSZCZ 116g, w tym NKT 45g<br>Węglowodany 428g w tym cukry 28g<br>Sól 5,3g Błonnik 60 g                                                                                    |                                            | Kcal : 3270<br>BIAŁKO: 137g<br>TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 377g w tym cukry 9g<br>Sól 6,4g Błonnik 45g                                                                                                      |                                                   |
|                   | 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 owsianką (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko w sosie jogurtowym(3,7)<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z owsianką (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko na miękko (3,7)<br>Dżem<br>Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika) | 250<br>250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 | Zupa mleczna z owsianką (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Masło(7)<br>Jajko w sosie jogurtowym(3,7)<br>Ser żółty (7)<br>Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)  | 250<br>250<br>100<br>100<br>15<br>60<br>30<br>100 |
| II Śniadanie      | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                            | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                            | 130<br>100<br>40<br>750                    | Gruszka<br>Mus owocowy<br>Baton pełnoziarnisty<br>Butelka wody                                                                                                                                                             | 130<br>100<br>40<br>750                           |
| Obiad             | Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)<br>Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)                                                                                                                     | 300<br>350                                 | Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)<br>Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)                                                                                                     | 300<br>350                                 | Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)<br>Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)                                                                                                                      | 300<br>350                                        |
| Podwieczorek      | Banan                                                                                                                                                                                                                     | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                     | 130                                        | Banan                                                                                                                                                                                                                      | 130                                               |
| Kolacja           | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz (1,4)<br>Serek topiony (7)<br>Mix sałat z papryką                                                                                                  | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>100  | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Pasta z pieczonych warzyw (7)<br>Serek kanapkowy (7)<br>Mix sałat z pomidorem                                                                                     | 250<br>100<br>15<br>60<br>50<br>100        | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Paprykarz (1,4)<br>Serek topiony (7)<br>Mix sałat z papryką                                                                                                   | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>50<br>100         |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 3154<br>BIAŁKO: 122g<br>TŁUSZCZ 117 g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 429g w tym cukry 28g<br>Sól 6,2g Błonnik 57 g                                                                                                   |                                            | KCAL: 3129<br>BIAŁKO: 120g<br>TŁUSZCZ 116g, w tym NKT 45g<br>Węglowodany 428g w tym cukry 28g<br>Sól 5,3g Błonnik 60 g                                                                                    |                                            | KCAL: 3154<br>BIAŁKO: 122g<br>TŁUSZCZ 117 g, w tym NKT 49g<br>Węglowodany 429g w tym cukry 28g<br>Sól 6,2g Błonnik 57 g                                                                                                    |                                                   |

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

| ŚRODA 27.11.2024 |                                                                                                                                                                                              |                                                  |                                                                                                                                                                         |                                            |                                                                                                                                                                                               |                                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                  | 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)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Serek biały (7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat  | 250<br>250<br>100<br>35<br>15<br>50<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Serek biały (7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat  | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Serek biały (7)<br>Szynka wieprzowa(6,9)<br>Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat                         | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100       |
| II Śniadanie     | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                             | 100<br>170<br>40<br>750                          | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                        | 100<br>170<br>40<br>750                    | Salatka z pomidorem i fetą (7)                                                                                                                                                                | 100                                              |
|                  | Posiłek                                                                                                                                                                                      | Ilość w gramach                                  | Posiłek                                                                                                                                                                 | Ilość w gramach                            | Posiłek                                                                                                                                                                                       | Ilość w gramach                                  |
| Obiad            | Zupa barszcz biały G(1,7,9)<br>Kotlet w płatkach kukurydzianych<br>Ziemniaki duszone<br>Mizeria (7)                                                                                          | 300<br>100<br>200<br>100                         | Zupa barszcz biały (1,7,9)<br>Filet w ziołach<br>Ziemniaki duszone<br>sałata z jogurtem                                                                                 | 300<br>100<br>200<br>50                    | Zupa barszcz biały (1,7,9)<br>Kotlet w płatkach kukurydzianych<br>Ziemniaki duszone<br>Mizeria (7)                                                                                            | 300<br>100<br>200<br>100                         |
| Podwieczorek     | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                            | 300                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                       | 300                                        | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                             | 300                                              |
| Kolacja          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galart drobiowy<br>Ser kremowy (7)<br>Mix sałat z papryką                                                                       | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Galart drobiowy<br>Ser kremowy (7)<br>Mix sałat z pomidorem                                                                     | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galart drobiowy<br>Ser kremowy (7)<br>Mix sałat z papryką                                                                                              | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50               |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3203<br>BIAŁKO: 124g<br>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 60g<br>Węglowodany 401g w tym cukry 44g<br>Sól 4,5g Błonnik 51g                                                                        |                                                  | KCAL: 3080<br>BIAŁKO: 128g<br>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 50g<br>Węglowodany 391g w tym cukry 24g<br>Sól 4,2g Błonnik 53g                                                   |                                            | Kcal : 3026<br>BIAŁKO: 111g<br>TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 56G<br>Węglowodany 366g w tym cukry 25g<br>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)<br>Kawa zbożowa/herbata(1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Serek biały (,7)<br>Szynka wieprzowa (6,9)<br>Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat | 250<br>250<br>100<br>35<br>15<br>50<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Serek biały (,7)<br>Szynka drobiowa (6,9)<br>Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat | 250<br>250<br>100<br>15<br>50<br>30<br>100 | Kluski lane na mleku (1,7)<br>Kawa zbożowa/herbata (1,7)<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Serek biały (,7)<br>Szynka wieprzowa (6,9)<br>Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat | 250<br>250<br>100<br>35<br>15<br>50<br>30<br>100 |
| II Śniadanie     | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                             | 100<br>170<br>40<br>750                          | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                        | 100<br>170<br>40<br>750                    | Mus owocowy<br>Jabłko<br>Baton pełnoziarnisty(1)<br>Butelka wody                                                                                                                              | 100<br>170<br>40<br>750                          |
| Obiad            | Zupa barszcz biały (1,7,9)<br>Kotlet w płatkach kukurydzianych<br>Ziemniaki duszone<br>Mizeria (7)                                                                                           | 300<br>100<br>200<br>100                         | Zupa barszcz biały (1,7,9)<br>Filet w ziołach<br>Ziemniaki duszone<br>sałata z jogurtem                                                                                 | 300<br>100<br>200<br>50                    | Zupa barszcz biały (1,7,9)<br>Kotlet w płatkach kukurydzianych<br>Ziemniaki duszone<br>Mizeria (7)                                                                                            | 300<br>100<br>200<br>100                         |
| Podwieczorek     | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                            | 300                                              | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                       | 300                                        | Sok wielowarzywny                                                                                                                                                                             | 300                                              |
| Kolacja          | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galart drobiowy<br>Ser kremowy (7)<br>Mix sałat z papryką                                                                       | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb pszenny<br>Masło(7)<br>Galart drobiowy<br>Ser kremowy (7)<br>Mix sałat z pomidorem                                                                     | 250<br>100<br>15<br>60<br>30<br>50         | herbata<br>Chleb zwykły (1,7)<br>Chleb razowy<br>Masło(7)<br>Galart drobiowy<br>Ser kremowy (7)<br>Mix sałat z papryką                                                                        | 250<br>100<br>35<br>15<br>60<br>30<br>50         |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 3203<br>BIAŁKO: 124g<br>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 60g<br>Węglowodany 401g w tym cukry 44g<br>Sól 4,5g Błonnik 51g                                                                        |                                                  | KCAL: 3080<br>BIAŁKO: 128g<br>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 50g<br>Węglowodany 391g w tym cukry 24g<br>Sól 4,2g Błonnik 53g                                                   |                                            | KCAL: 3203<br>BIAŁKO: 124g<br>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 60g<br>Węglowodany 401g w tym cukry 44g<br>Sól 4,5g Błonnik 51g                                                                         |                                                  |

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 28.11.2024 |                                                                                                                      |                 |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      |                 |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                     | 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)                                                                                                   | 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              |
|                     | Dżem                                                                                                                 | 50              | Dżem                                                                                                              | 50              | Dżem                                                                                                                 | 50              |
|                     | Twarożek na słoń(7)                                                                                                  | 60              | Twarożek na słoń(7)                                                                                               | 60              | Twarożek na słoń(7)                                                                                                  | 60              |
|                     | Salatka warzywna                                                                                                     | 60              | Salatka warzywna                                                                                                  | 60              | Salatka warzywna                                                                                                     | 60              |
|                     | pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka                                                                           | 100             | pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka                                                                        | 100             | pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka                                                                           | 100             |
| II Śniadanie        | Gruszka                                                                                                              | 130             | Gruszka                                                                                                           | 130             | Tortilla pełnoziarnista z warzywami                                                                                  | 130             |
|                     | Mus owocowy                                                                                                          | 100             | Mus owocowy                                                                                                       | 100             | 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 krem brokułowy G(1,9)                                                                                           | 300             | Zupa krem brokułowy (1,9)                                                                                         | 300             | Zupa krem brokułowy (1,9)                                                                                            | 300             |
|                     | Kurczak w potrawce D(1,7)                                                                                            | 100             | Kurczak w potrawce(1,7)                                                                                           | 100             | Kurczak w potrawce (1,7)                                                                                             | 100             |
|                     | Ryż curry G                                                                                                          | 100             | Ryż curry                                                                                                         | 100             | Ryż curry                                                                                                            | 100             |
|                     | Marchewka z groszkiem G                                                                                              | 100             | Marchewka got.                                                                                                    | 100             | Surówka z marchewki                                                                                                  | 100             |
| Podwieczorek        | Banan                                                                                                                | 130             | Banan                                                                                                             | 130             | Jogurt naturalny                                                                                                     | 100             |
| 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                                                                                             | 50              | Mix serów (7)                                                                                                        | 50              |
|                     | Mix sałat z pomidorem                                                                                                | 50              |                                                                                                                   |                 | Mix sałat z pomidorem                                                                                                | 50              |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA    | KCAL: 2802<br>BIAŁKO: 105g<br>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 38g<br>Węglowodany 432g w tym cukry 44g<br>Sól 3,2g Błonnik 48g |                 | KCAL: 2585<br>BIAŁKO: 96g<br>TŁUSZCZ:66g, w tym NKT 29g<br>Węglowodany 420g w tym cukry 44g<br>Sól 3g Błonnik 45g |                 | KCAL: 2474<br>BIAŁKO: 130g<br>TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 43g<br>Węglowodany 308g w tym cukry 19g<br>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)                                                                                                   | 100             | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                | 100             | Chleb zwykły (1,7)                                                                                                   | 100             |
|                     | Chleb razowy                                                                                                         | 35              | Chleb razowy                                                                                                      | 35              | Chleb razowy                                                                                                         | 100             |
|                     | Masło(7)                                                                                                             | 15              | Masło(7)                                                                                                          | 15              | Masło(7)                                                                                                             | 35              |
|                     | Dżem                                                                                                                 | 15              | Dżem                                                                                                              | 50              | Dżem                                                                                                                 | 15              |
|                     | Twarożek na słoń(7)                                                                                                  | 50              | Twarożek na słoń(7)                                                                                               | 60              | Twarożek na słoń(7)                                                                                                  | 50              |
|                     | Salatka warzywna                                                                                                     | 60              | Salatka warzywna                                                                                                  | 60              | Salatka warzywna                                                                                                     | 60              |
|                     | pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka                                                                           | 60              | pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka                                                                        | 100             | pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka                                                                           | 60              |
|                     |                                                                                                                      | 100             |                                                                                                                   |                 |                                                                                                                      | 100             |
| II Śniadanie        | Gruszka                                                                                                              | 130             | Gruszka                                                                                                           | 130             | Gruszka                                                                                                              | 130             |
|                     | Mus owocowy                                                                                                          | 100             | Mus owocowy                                                                                                       | 100             | Mus owocowy                                                                                                          | 100             |
|                     | Baton pełnoziarnisty                                                                                                 | 40              | Baton pełnoziarnisty                                                                                              | 40              | Baton pełnoziarnisty                                                                                                 | 40              |
|                     | Butelka wody                                                                                                         | 750             | Butelka wody                                                                                                      | 750             | Butelka wody                                                                                                         | 750             |
| Obiad               | Zupa krem brokułowy(1,9)                                                                                             | 300             | Zupa krem brokułowy (1,9)                                                                                         | 300             | Zupa krem brokułowy(1,9)                                                                                             | 300             |
|                     | Kurczak w potrawce(1,7)                                                                                              | 100             | Kurczak w potrawce(1,7)                                                                                           | 100             | Kurczak w potrawce(1,7)                                                                                              | 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                                                                                             | 50              | Mix serów (7)                                                                                                        | 50              |
|                     | Mix sałat z pomidorem                                                                                                | 50              |                                                                                                                   |                 | Mix sałat z pomidorem                                                                                                | 50              |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA    | KCAL: 2802<br>BIAŁKO: 105g<br>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 38g<br>Węglowodany 432g w tym cukry 44g<br>Sól 3,2g Błonnik 48g |                 | KCAL: 2585<br>BIAŁKO: 96g<br>TŁUSZCZ:66g, w tym NKT 29g<br>Węglowodany 420g w tym cukry 44g<br>Sól 3g Błonnik 45g |                 | KCAL: 2802<br>BIAŁKO: 105g<br>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 38g<br>Węglowodany 432g w tym cukry 44g<br>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. tulin
14. Mięczaki

| PIĄTEK 29.11.2024 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|                   | 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                                                                              | 100             | Mix sałat z warzywami i sosem vinegret                                                                               | 100             |
|                   | Mix sałat z warzywami i sosem vinegret                                                                              | 100             |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
| II Śniadanie      | Mus owocowy                                                                                                         | 100             | Mus owocowy                                                                                                         | 100             | Serek wiejski (7)                                                                                                    | 150             |
|                   | 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 ziemniaczana G (1,7,9)                                                                                         | 300             | Zupa ziemniaczana (1,7,9)                                                                                           | 300             | Zupa ziemniaczana (1,7,9)                                                                                            | 300             |
|                   | Leczo warzywne z kielbasą (1,6,9)                                                                                   | 150             | Leczo warzywne z kielbasą                                                                                           | 150             | Leczo warzywne z kielbasą                                                                                            | 150             |
|                   | Ziemniaki gotowane                                                                                                  | 200             | Ziemniaki gotowane                                                                                                  | 200             | Ziemniaki gotowane                                                                                                   | 200             |
|                   |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
| Podwieczorek      | Jogurt owocowy                                                                                                      | 100             | Jogurt owocowy                                                                                                      | 100             | Mus warzywny                                                                                                         | 100             |
|                   |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
| 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)                                                                                | 100             | Salatka z burakiem ,fetą i rukolą                                                                                   | 100             | Salatka z pomidorem, fetą i rukolą                                                                                   | 100             |
|                   | Kielbasa żywiecka(6)                                                                                                | 30              | Kielbasa żywiecka(6)                                                                                                | 30              | Kielbasa żywiecka(6)                                                                                                 | 30              |
|                   |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 2944<br>BIAŁKO: 102g<br>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 46g<br>Węglowodany 412g w tym cukry 40g<br>Sól 3g Błonnik 36g |                 | KCAL: 2875<br>BIAŁKO: 100g<br>TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g<br>Węglowodany 397g w tym cukry 39g<br>Sól 3g Błonnik 34g |                 | Kcal : 2747<br>BIAŁKO: 120g<br>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 38g<br>Węglowodany 329g w tym cukry 13g<br>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                                                                              | 100             | Szynka z kurczaka                                                                                                    | 30              |
|                   | Mix sałat z warzywami i sosem vinegret                                                                              | 100             |                                                                                                                     |                 | Mix sałat z warzywami i sosem vinegret                                                                               | 100             |
|                   |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
| II Śniadanie      | Mus owocowy                                                                                                         | 100             | Mus owocowy                                                                                                         | 100             | Mus owocowy                                                                                                          | 100             |
|                   | 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 ziemniaczana (1,7,9)                                                                                           | 300             | Zupa ziemniaczana (1,7,9)                                                                                           | 300             | Zupa ziemniaczana (1,7,9)                                                                                            | 300             |
|                   | Leczo warzywne z kielbasą (1,6,9)                                                                                   | 150             | Leczo warzywne z kielbasą                                                                                           | 150             | Leczo warzywne z kielbasą                                                                                            | 150             |
|                   | Ziemniaki gotowane                                                                                                  | 200             | Ziemniaki gotowane                                                                                                  | 200             | Ziemniaki gotowane                                                                                                   | 200             |
|                   |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
| Podwieczorek      | Jogurt owocowy                                                                                                      | 100             | Jogurt owocowy                                                                                                      | 100             | Jogurt owocowy                                                                                                       | 100             |
|                   |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
| 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)                                                                                | 100             | Salatka z burakiem ,fetą i rukolą                                                                                   | 100             | Salatka z burakiem ,fetą i rukolą(7)                                                                                 | 100             |
|                   | Kielbasa żywiecka(6)                                                                                                | 30              | Kielbasa żywiecka(6)                                                                                                | 30              | Kielbasa żywiecka(6)                                                                                                 | 30              |
|                   |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                     |                 |                                                                                                                      |                 |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA  | KCAL: 2944<br>BIAŁKO: 102g<br>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 46g<br>Węglowodany 412g w tym cukry 40g<br>Sól 3g Błonnik 36g |                 | KCAL: 2875<br>BIAŁKO: 100g<br>TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g<br>Węglowodany 397g w tym cukry 39g<br>Sól 3g Błonnik 34g |                 | KCAL: 2944<br>BIAŁKO: 102g<br>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 46g<br>Węglowodany 412g w tym cukry 40g<br>Sól 3g Błonnik 36g  |                 |

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POŚILKACH:

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