

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo
Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

ŚRODA 06.12.2023

	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 soczewicy (7)	60	Paszтет z soczewicy (7)	60
	Paszтет z soczewicy (7)	60	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Ser żółty (7)	30	Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	200	Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	200
	Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	200				
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
	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
	Schab w sosie własnym	100	Schab w sosie własnym	100	Schab w sosie własnym	100
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Kapusta modra	100	Mini marchewka	100	Kapusta modra	100
Podwieczorek			Ciastko piernik	50	Ciastko piernik	50
	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	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	Ser biały (7)	30	Ser biały (7)	30
	Ser biały (7)	30	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Mix sałata z kielkami	100	Mix sałata z kielkami	100
	Mix sałata z kielkami	100				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3463 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ: 150g, w tym NKT 62g Węglowodany 364g w tym cukry 22g Sól 3,7g Błonnik 48g		KCAL: 3465 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 150g, w tym NKT 62g Węglowodany 412g w tym cukry 22g Sól 3,5g Błonnik 47g		Kcal : 3326 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ: 150g, w tym NKT 62g Węglowodany 385g w tym cukry 22g Sól 3,6g Błonnik 55g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	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 soczewicy (7)	60	Masło(7)	15
	Paszтет z soczewicy (7)	60	Ser żółty (7)	30	Paszтет z soczewicy (7)	60
	Ser żółty (7)	30	Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	200	Ser żółty (7)	30
	Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	200			Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	200
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
	Schab w sosie własnym	100	Schab w sosie własnym	100	Schab w sosie własnym	100
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Mini marchewka	100	Mini marchewka	100	Kapusta modra	100
Podwieczorek	Ciastko piernik	50	Ciastko piernik	50	Ciastko piernik	50
	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	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	Ser biały (7)	30	Masło(7)	15
	Ser biały (7)	30	Szynka drobiowa (6)	30	Ser biały (7)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Mix sałata z kielkami	100	Szynka drobiowa (6)	30
	Mix sałata z kielkami	100			Mix sałata z kielkami	100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3463 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ: 150g, w tym NKT 62g Węglowodany 364g w tym cukry 22g Sól 3,7g Błonnik 48g		KCAL: 3465 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ: 150g, w tym NKT 62g Węglowodany 412g w tym cukry 22g Sól 3,5g Błonnik 47g		KCAL: 3463 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ: 150g, w tym NKT 62g Węglowodany 364g w tym cukry 22g Sól 3,7g 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

CZWARTEK 07.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą (1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle z mięsem (1,3,7) Kiszona kapusta got.	300 350 200
Podwieczorek	Banan	130	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7) Banan	70 130	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7) Banan	70 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3421 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 60g Węglowodany 460g w tym cukry 29g Sól 3,4 g błonnik 55g		KCAL: 3465 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:150g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 22g Sól 3,5 g błonnik 47g		KCAL: 3326 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 62g Węglowodany 363g w tym cukry 13g Sól 3,6g błonnik 55g	
	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	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznicza (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą (1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7) Banan	70 130	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7) Banan	70 130	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7) Banan	70 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3421 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 60g Węglowodany 460g w tym cukry 29g Sól 3,4 g błonnik 55g		KCAL: 3465 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:150g, w tym NKT 57g Węglowodany 412g w tym cukry 22g Sól 3,5 g błonnik 47g		KCAL: 3421 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 60g Węglowodany 460g w tym cukry 29g Sól 3,4 g błonnik 55g	

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. Gorzycza i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

PIĄTEK 08.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100	
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150
	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z makreli (1,4,7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g		KCAL: 3129 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 43g Węglowodany 401g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 46g		KCAL: 2950 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 43g Węglowodany 389g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 51g	
	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	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100	
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych	150
	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30	Wafle ryżowe	30
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300	Masło(7)	15
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z makreli (1,4,7)	60	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	300
	Pasta z makreli (1,4,7)	60			Pasta z makreli (1,4,7)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g		KCAL: 3129 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 43g Węglowodany 401g w tym cukry 31g Sól 3,3g Błonnik 46g		KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g	

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

SOBOTA 09.12.2023

	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) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Kalafior z masłem i bułką	300 120 200 100	Zupa Parzycha (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Kalafior got.	300 120 200 100	Zupa parzycha (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Kalafior got.	300 120 200 100
Podwieczerek	Banan	130	Croissant z dżemem Banan	70 130	Croissant z dżemem Banan	70 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120	Herbata Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3299 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 49g Węglowodany 425g w tym cukry 28g Sól 3,6g Błonnik 46g		KCAL: 3127 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 52g Węglowodany 423g w tym cukry 19g Sól 3,5g Błonnik 42g		KCAL: 3162 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 48g Węglowodany 399g w tym cukry 28g Sól 2,8g Błonnik 51g	
	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) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa Parzycha (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Kalafior got.	300 120 200 100	Zupa Parzycha (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Kalafior got.	300 120 200 100	Zupa Parzycha(1,7,9) Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7) Ziemniaki Kalafior z masłem i bułką	300 120 200 100
Podwieczerek	Croissant z dżemem Banan	70 130	Croissant z dżemem Banan	70 130	Croissant z dżemem Banan	70 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Smalec z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3299 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 49g Węglowodany 425g w tym cukry 28g Sól 3,6g Błonnik 46g		KCAL: 3127 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 52g Węglowodany 423g w tym cukry 19g Sól 3,5g Błonnik 42g		KCAL: 3299 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 49g Węglowodany 425g w tym cukry 28g Sól 3,6g Błonnik 46g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

NIEDZIELA 10.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 90 15 50 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3060 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g Węglowodany 324 g w tym cukry 19g Sól 4,5g Błonnik 32g		KCAL: 2981 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:141g, w tym NKT 64g Węglowodany 303 g w tym cukry 19g Sól 4,3g Błonnik 32g		Kcal : 3042 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ:144g, w tym NKT 66g Węglowodany 312g w tym cukry 20g Sól 4,4g Błonnik 37g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 90 15 50 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3060 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g Węglowodany 324 g w tym cukry 19g Sól 4,5g Błonnik 32g		KCAL: 2981 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:141g, w tym NKT 64g Węglowodany 303 g w tym cukry 19g Sól 4,3g Błonnik 32g		KCAL: 3060 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g Węglowodany 324 g w tym cukry 19g Sól 4,5g Błonnik 32g	

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

PONIEDZIAŁEK 11.12.2023

	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 galercie	60	Szynka w galercie	60
	Szynka w galercie	60	Mix serów	60	Mix serów	60
	Mix serów	60	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150
	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	150	ziola prowansalskie		ziola prowansalskie	150
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
	Baton pełnoziarnisty	40	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 krem z dyni(1,7,9)	300	Zupa krem z dyni(1,7,9)	300	Zupa krem z dyni(1,7,9)	300
	Wieprzowina w sosie własnym	100	Wieprzowina w sosie własnym	100	Wieprzowina w sosie własnym	100
	Pyzy(1)	150	Pyzy(1)	150	Pyzy(1)	150
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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 ogórkiem	150	Mix sałat z ogórkiem	150
	Mix sałat z ogórkiem	150				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2923 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ; 102g, w tym NKT 45g Węglowodany 386g w tym cukry 42g Sól 3,4g błonnik 42g		KCAL: 2854 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ; 100g, w tym NKT 45g Węglowodany 372g w tym cukry 43g Sól 3,5g błonnik 42g		Kcal : 2765 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ;100g, w tym NKT 42g Węglowodany 353g w tym cukry 45g Sól 3g błonnik 44g	
	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 galercie(6)	60	Masło(7)	15
	Szynka w galercie(6)	60	Mix serów	60	Szynka w galercie(6)	60
	Mix serów	60	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150	Mix serów	60
	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	150	ziola prowansalskie		Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa	150
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
	Kefir	300	Kefir	300	Kefir	300
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa krem z dyni(1,7,9)	300	Zupa krem z dyni(1,7,9)	300	Zupa krem z dyni(1,7,9)	300
	Wieprzowina w sosie własnym	100	Wieprzowina w sosie własnym	100	Wieprzowina w sosie własnym	100
	Pyzy(1)	150	Pyzy(1)	150	Pyzy(1)	150
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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 ogórkiem	150	Twarożek z koperkiem (7)	60
	Mix sałat z ogórkiem	150			Mix sałat z ogórkiem	150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2923 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ; 102g, w tym NKT 45g Węglowodany 386g w tym cukry 42g Sól 3,4g błonnik 42g		KCAL: 2854 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ; 100g, w tym NKT 45g Węglowodany 372g w tym cukry 43g Sól 3,5g błonnik 42g		KCAL: 2923 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ; 102g, w tym NKT 45g Węglowodany 386g w tym cukry 42g Sól 3,4g 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 pochodne.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

WTOREK 12.12.2023

	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)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (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
	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300
	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
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	Paprykarz (1,4)	60	Paprykarz (1,4)	60
	Paprykarz (1,4)	60	Serek topiony (7)	50	Serek topiony (7)	50
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z papryką	200	Mix sałat z papryką	200
	Mix sałat z papryką	200				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3208 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 6,2g Błonnik 57 g		KCAL: 3139 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 126g, w tym NKT 54g Węglowodany 388g w tym cukry 28g Sól 5,6g Błonnik 57 g		Kcal : 3269 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 49g Węglowodany 408g w tym cukry 28g Sól 6,4g 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	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (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
	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200
II Śniadanie	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200	Serek wiejski (7)	200
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300
	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
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	Paprykarz (1,4)	60	Masło(7)	15
	Paprykarz (1,4)	60	Serek topiony (7)	50	Paprykarz (1,4)	60
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z papryką	200	Serek topiony (7)	50
	Mix sałat z papryką	200			Mix sałat z papryką	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3208 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 6,2g Błonnik 57 g		KCAL: 3139 BIAŁKO: 138g TŁUSZCZ 126g, w tym NKT 54g Węglowodany 388g w tym cukry 28g Sól 5,6g Błonnik 57 g		KCAL: 3208 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ 128 g, w tym NKT 49g Węglowodany 402g w tym cukry 28g Sól 6,2g Błonnik 57 g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

ŚRODA 13.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Befszyk smażony z cebulką(1,3) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,3,7,9) Befszyk duszony Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Befszyk smażony z cebulką(1,3) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan Jogurt naturalny (7)	130 150	Banan Jogurt naturalny	130 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3269 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 47g Węglowodany 412g w tym cukry 45g Sól 3,7g Błonnik 57g		KCAL: 3290 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 66g Węglowodany 408g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 57g		Kcal : 3201 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 66G Węglowodany 389g w tym cukry 25g Sól 3,3g Błonnik 58g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata(1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Befszyk duszony (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,3,7,9) Befszyk duszony Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Befszyk smażony z cebulką(1,3) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100
Podwieczorek	Banan Jogurt naturalny (7)	130 150	Banan Jogurt naturalny	130 150	Banan Jogurt naturalny (7)	130 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 35 15 60 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3269 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 47g Węglowodany 412g w tym cukry 45g Sól 3,7g Błonnik 57g		KCAL: 3290 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 66g Węglowodany 408g w tym cukry 25g Sól 3g Błonnik 57g		KCAL: 3269 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 47g Węglowodany 412g w tym cukry 45g Sól 3,7g Błonnik 57g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- łubin
- Mięczaki

CZWARTEK 14.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2801 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g Węglowodany 368g w tym cukry 27g Sól 2,9g Błonnik 44g		KCAL: 2732 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g Węglowodany 307g w tym cukry 28g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2643 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g Węglowodany 288g w tym cukry 25g Sól 2,5g Błonnik 46g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750	Serek wiejski (7) Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	200 170 40 750
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2801 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g Węglowodany 368g w tym cukry 27g Sól 2,9g Błonnik 44g		KCAL: 2732 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g Węglowodany 307g w tym cukry 28g Sól 3g Błonnik 44g		KCAL: 2801 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g Węglowodany 368g w tym cukry 27g Sól 2,9g Błonnik 44g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

PIĄTEK 15.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy Banan	200 130	Kisiel owocowy Banan	200 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2940 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 42g Węglowodany 408g w tym cukry 37g Sól 3g Błonnik 36g		KCAL: 3025 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 42g Węglowodany 389g w tym cukry 45g Sól 3g Błonnik 41g		Kcal : 2936 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 38g Węglowodany 411g w tym cukry 45g Sól 3g Błonnik 43g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 60 30 200
II Śniadanie	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750	Gruszka Kefir Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 300 40 750
Obiad	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem z gruszki i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Kisiel owocowy Banan	200 130	Kisiel owocowy Banan	200 130	Kisiel owocowy Banan	200 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2940 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 42g Węglowodany 408g w tym cukry 37g Sól 3g Błonnik 36g		KCAL: 3025 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 42g Węglowodany 389g w tym cukry 45g Sól 3g Błonnik 41g		KCAL: 2940 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ;107g, w tym NKT 42g Węglowodany 408g w tym cukry 37g Sól 3g Błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki