

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

JADŁOSPIS

NIEDZIELA 26.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa,koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie					Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko smażone S Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone P Ziemniaki G Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone P Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek					Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa(6) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2503 BIĄŁKO: 102g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 51g Węglowodany 276 g w tym cukry 11g Sól 2,2g Błonnik 30g		KCAL: 2434 BIĄŁKO: 96g TŁUSZCZ;112g, w tym NKT 56g Węglowodany 265 g w tym cukry 12g Sól 2,6g Błonnik 26g		Kcal : 2739 BIĄŁKO: 129g TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 56g Węglowodany 283g w tym cukry 13g Sól 3,4g Błonnik 42g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300			Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone P Ziemniaki G Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone P Ziemniaki G Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko smażone S Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2739 BIĄŁKO: 129g TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 56g Węglowodany 283g w tym cukry 13g Sól 3,4g Błonnik 42g		KCAL: 2434 BIĄŁKO: 96g TŁUSZCZ;112g, w tym NKT 56g Węglowodany 265 g w tym cukry 12g Sól 2,6g Błonnik 26g		Kcal : 2739 BIĄŁKO: 129g TŁUSZCZ;129g, w tym NKT 56g Węglowodany 283g w tym cukry 13g 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 pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 27.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie					Tost z szynką, serem i sałata	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik z zieleńią (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej	300 100 200 100	Zupa krupnik z zieleńią (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 100 200 100	Zupa krupnik z zieleńią (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej	300 100 200 100
Podwieczorek					Ciasto dyniowe	50
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Papryka Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Pieczona dynia	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Papryka Ogórek kiszony	250 100 15 60 150 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2681 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ: 82g, w tym NKT 34g Węglowodany 394g w tym cukry 28g Sól 4g błonnik 44g		KCAL: 2548 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ: 79g, w tym NKT 33g Węglowodany 367g w tym cukry 41g Sól 3,7g błonnik 40g		Kcal : 2906 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45G Węglowodany 407g w tym cukry 38g Sól 4,5g błonnik 58g	
	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 kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słoń(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Tost z szynką, serem i sałata	70			Tost z szynką, serem i sałata	70
Obiad	Zupa krupnik z zieleńią (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa krupnik z zieleńią (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa krupnik z zieleńią (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej	300 100 200 100
Podwieczorek	Ciasto dyniowe	50			Ciasto dyniowe	50
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Papryka Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem Pieczona dynia	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Papryka Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2906 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45G Węglowodany 407g w tym cukry 38g Sól 4,5g błonnik 58g		KCAL: 2548 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ: 79g, w tym NKT 33g Węglowodany 367g w tym cukry 41g Sól 3,7g błonnik 40g		Kcal : 2906 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 45G Węglowodany 407g w tym cukry 38g Sól 4,5g błonnik 58g	

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
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

WTOREK 28.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Kiełbaska z chrzanem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka z ketchupem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Kiełbaska z chrzanem Serek kanapkowy homog. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie					Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z mięsem i warzywami (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek					Wafle ryżowe	60
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kiełków i sałata	250 100 35 15 60 200 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kiełków i sałata	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy (1) Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kiełków i sałata	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2357 BIAŁKO: 88g TŁUSZCZ 100 g, w tym NKT 45g Węglowodany 327g w tym cukry 18g Sól 4,1g Błonnik 40 g		KCAL: 2289 BIAŁKO: 81g TŁUSZCZ 103 g, w tym NKT 46g Węglowodany 390g w tym cukry 18g Sól 3,8g Błonnik 37 g		Kcal : 2480 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 47g Węglowodany 313g w tym cukry 20g Sól 4,1g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Kiełbaska z chrzanem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka z ketchupem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Kiełbaska z chrzanem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Kefir (7)	300			Kefir (7)	300
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350
Podwieczorek	Wafle ryżowe z dżemem	60			Wafle ryżowe z dżemem	60
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kiełków i sałata	250 100 35 15 60 200 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kiełków i sałata	250 100 15 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kiełków i sałata	250 100 35 15 60 200 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2480 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ;105g, w tym NKT 47g Węglowodany 313g w tym cukry 20g Sól 4,1g Błonnik 51g		KCAL: 2289 BIAŁKO: 81g TŁUSZCZ 103 g, w tym NKT 46g Węglowodany 390g w tym cukry 18g Sól 3,8g Błonnik 37 g		KCAL: 2561 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ 104 g, w tym NKT 47g Węglowodany 327g w tym cukry 22g Sól 4,1g Błonnik 40 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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

ŚRODA 29.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna 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)	100	Chleb razowy (1)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Jajecznica z szynką (3,6,7)	60	Jajecznica z szynką (3,6,7)	60
	Jajecznica z szynką(3,6,7)	60	Serek kanapkowy (7)	30	Ser żółty (7)	50
	Ser żółty (7)	30	Mix sałat ,pomidor, ogórek, kielki, oliwa	200	Mix sałat ,pomidor, ogórek kielki, oliwa	30
	Mix sałat, pomidor, ogórek, kielki, oliwa	200				200
II Śniadanie					Jogurt naturalny	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Klops z ciecierzycy(1,7,9)	150	Pulpet gotowany (1,7,9)	150	Klops z ciecierzycy(1,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Fasolka szparagowa gotowana	100	Fasolka szparagowa gotowana	100	Fasolka szparagowa gotowana	100
Podwieczorek					Ciastko zbożowe	50
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Salatka z tuńczyka (ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150	Salatka z tuńczyka (ryż, tuńczyk, kukurydza)	150
	Salatka z tuńczyka(ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150	Ser homogenizowany (7)	50	Ser topiony(7)	30
	Ser topiony (7)	50				50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2398 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 51g Węglowodany 314g w tym cukry 15g Sól 4,2g Błonnik 55g		KCAL: 2408 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 45g Węglowodany 316g w tym cukry 14g Sól 4,2g Błonnik 53g		Kcal : 2575 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 47G Węglowodany 393g w tym cukry 20g Sól 4,5g Błonnik 65g	
	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 owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna 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)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Jajecznica z szynką (3,6,7)	60	Masło(7)	15
	Jajecznica z szynką(3,6,7)	60	Serek kanapkowy (7)	30	Jajecznica z szynką(3,6,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Mix sałat ,pomidor, ogórek kielki, oliwa	200	Ser żółty (7)	30
	Mix sałat, pomidor, ogórek, kielki, oliwa	200			Mix sałat, pomidor, ogórek, kielki, oliwa	200
II Śniadanie	Jogurt naturalny	150			Jogurt naturalny	150
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Pulpet gotowany (1,7,9)	150	Pulpet gotowany (1,7,9)	150	Klops z ciecierzycy(1,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Fasolka szparagowa gotowana	100	Fasolka szparagowa gotowana	100	Fasolka szparagowa gotowana	100
Podwieczorek	Ciastko zbożowe	50			Ciastko zbożowe	50
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	Salatka z tuńczyka (ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150	Masło(7)	15
	Salatka z tuńczyka(ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150	Ser homogenizowany (7)	50	Salatka z tuńczyka(ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150
	Ser topiony (7)	50			Ser topiony (7)	50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 2575 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 47G Węglowodany 393g w tym cukry 20g Sól 4,5g Błonnik 65g		KCAL: 2408 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 45g Węglowodany 316g w tym cukry 14g Sól 4,2g Błonnik 53g		KCAL: 2694 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 51g Węglowodany 341g w tym cukry 15g Sól 4,9 g Błonnik 56g	

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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

CZWARTEK 30.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 35 70 15 50 60 30 30 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 70 15 50 60 30 30 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 35 70 15 50 60 30 30 200
II Śniadanie					Banan	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
Podwieczorek					Krakery (1) Serek ziołowy (7)	20 30
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2555 BIALKO: 120g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 43g Węglowodany 299g w tym cukry 27g Sól 5g Błonnik 44g		KCAL: 2476 BIALKO: 118g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 281g w tym cukry 42g Sól 5g Błonnik 41g		KCAL: 2675 BIALKO: 122g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 50g Węglowodany 318g w tym cukry 18g Sól 5,6g Błonnik 54g	
	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 35 70 15 50 60 30 30 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 70 15 50 60 30 30 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 35 70 15 50 60 60 30 30 200
II Śniadanie	Banan	130			Banan	130
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
Podwieczorek	Krakery (1) Serek ziołowy (7)	20 30			Krakery (1) Serek ziołowy (7)	20 30
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2675 BIALKO: 122g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 50g Węglowodany 318g w tym cukry 18g Sól 5,6g Błonnik 54g		KCAL: 2476 BIALKO: 118g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 43g Węglowodany 281g w tym cukry 42g Sól 5g Błonnik 41g		KCAL: 2852 BIALKO: 125g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 49g Węglowodany 343g w tym cukry 43g Sól 5,3g Błonnik 43g	

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

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

PIĄTEK 01.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola pr	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	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 koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Szpinak gotowany z masłem	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
Podwieczorek	Mandarynka	70	Mandarynka Banan	70 130	Mandarynka Banan	70 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Twarożek z burakiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Twarożek z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2770 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 49g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 1,1g Błonnik 36g		KCAL: 2701 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 45g Węglowodany 341g w tym cukry 32g Sól 5g Błonnik 29g		Kcal : 2612 BIAŁKO: 93g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 49g Węglowodany 322g w tym cukry 32g Sól 4,6g Błonnik 43g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 35 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
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Szpinak gotowany z masłem	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
Podwieczorek	Mandarynka Banan	70 130	Mandarynka Banan	70 130	Mandarynka Banan	70 130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Twarożek z burakiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2770 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 49g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 1,1g Błonnik 36g		KCAL: 2701 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 45g Węglowodany 341g w tym cukry 32g Sól 5g Błonnik 29g		KCAL: 2770 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 49g Węglowodany 355g w tym cukry 32g Sól 1,1g 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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

SOBOTA 02.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got(3) Ser żółty (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got (3) Ser biały plastry (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got (3) Ser żółty (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Żurek (1,7,9) Fasolka po bretońsku Bułka pszenna(1)	300 300 70	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Marchewka gotowana	300 300 100	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Kapusta kiszona gotowana	300 300 100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych	150	Sałátka z owoców sezonowych Jogurt naturalny (7)	150 150	Sałátka z owoców sezonowych Jogurt naturalny(7)	150 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Sałata ogórek kiszony, kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Paprykarz(4,9) Ser kanapkowy (7) Mix kielek	250 100 15 60 50 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Sałata ogórek kiszony, kielki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3467 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:140g, w tym NKT 44g Węglowodany 435g w tym cukry 29g Sól 5,2g Błonnik 47g		KCAL: 3268 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 67g Węglowodany 416g w tym cukry 16g Sól 2,9g Błonnik 42g		Kcal : 3498 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 64g Węglowodany 390g w tym cukry 16g Sól 5g Błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got(3) Ser żółty Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got (3) Ser biały plastry (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got (3) Ser żółty (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Marchewka gotowana	300 300 100	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Marchewka gotowana	300 300 100	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Kapusta kiszona gotowana	300 300 100
Podwieczorek	Sałátka z owoców sezonowych Jogurt naturalny (7)	150 150	Sałátka z owoców sezonowych Jogurt naturalny (7)	150 150	Sałátka z owoców sezonowych Jogurt naturalny (7)	150 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Sałata ogórek kiszony, kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Paprykarz(4,9) Ser kanapkowy (7) Mix kielek	250 100 15 60 50 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Sałata ogórek kiszony, kielki	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	Kcal : 3498 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 64g Węglowodany 390g w tym cukry 29g Sól 5g Błonnik 48g		KCAL: 3268 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 67g Węglowodany 416g w tym cukry 34g Sól 2,9g Błonnik 42g		KCAL: 3467 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:140g, w tym NKT 44g Węglowodany 435g w tym cukry 30g Sól 5,2g Błonnik 47g	

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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

NIEDZIELA 03.12. 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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	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	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy smażony(1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet w ziołach duszony (1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy smażony(1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan Jogurt Nat	130 150	Banan Jogurt Nat	130 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą(6) Serek biały Mix sałata ,Ogórek ,kielki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Parówka z musztardą (6) Serek biały Ogórek kiszony, kielki	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą(6) Serek biały Mix sałata ,Ogórek ,kielki	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3061 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 355g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g		KCAL: 2992 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 341g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g		KCAL: 2903 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 322g w tym cukry 18g Sól 2,4g błonnik 40g	
	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	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
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet w ziołach duszony (1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet w ziołach duszony (1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy smażony(1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100
Podwieczorek	Banan Jogurt Nat	130 150	Banan Jogurt Nat	130 150	Banan Jogurt Nat	130 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą(6) Serek biały Mix sałata ,Ogórek ,kielki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Parówka z musztardą (6) Serek biały Ogórek kiszony, kielki	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą(6) Serek biały Mix sałata ,Ogórek ,kielki	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2999 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 355g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g		KCAL: 2992 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 341g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g		KCAL: 3061 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 355g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g	

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

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 04.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słon(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słon(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słon(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z modrej kapusty	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z modrej kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka ziemniaczana	300	Sałatka ziemniaczana Sałatka owocowa	300 150	Sałatka ziemniaczana Sałatka owocowa	300 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(3) Pasta z dynii Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 30 60 200	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (3) Pasta z dynii Mix sałat z pomidorem	250 90 15 30 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (3) Pasta z dynii Mix sałat z pomidorem	250 100 15 30 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3554 BIAŁKO: 154g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 42g Węglowodany 464g w tym cukry 46g Sól 3,4g Błonnik 46g		KCAL: 3482 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 51g Węglowodany 449g w tym cukry 46g Sól 2,8g Błonnik 46g		KCAL: 3499 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g Węglowodany 451g w tym cukry 20g Sól 3,1g Błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słon(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słon(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słon(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750	Jabłko Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 200 40 750
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z modrej kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka ziemniaczana Sałatka owocowa	300 150	Sałatka ziemniaczana Sałatka owocowa	300 150	Sałatka ziemniaczana Sałatka owocowa	300 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(3) Pasta z dynii Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 30 60 200	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (3) Pasta z dynii Mix sałat z pomidorem	250 90 15 30 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(3) Pasta z dynii Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 30 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3499 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g Węglowodany 451g w tym cukry 20g Sól 3,1g Błonnik 48g		KCAL: 3482 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 51g Węglowodany 449g w tym cukry 46g Sól 2,8g Błonnik 46g		KCAL: 3499 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g Węglowodany 451g w tym cukry 20g Sól 3,1g Błonnik 48g	

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 pochodne
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

WTOREK 05.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, 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 krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan	130	Banan Kisiel	130 200	Banan Kisiel	130 200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 35 15 60 30 30	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 15 60 30 30	herbata Chleb razowy (1) Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 15 60 30 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3068 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 34g Węglowodany 435g w tym cukry 24g Sól 2,9g Błonnik 43g		KCAL: 3153 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 40g Węglowodany 387g w tym cukry 34g Sól 2,5g Błonnik 48g		KCAL: 3065 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 43g Węglowodany 438g w tym cukry 34g Sól 4,8g 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 owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, 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 krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Banan Kisiel	130 200	Banan Kisiel	130 200	Banan Kisiel	130 200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 35 15 60 30 30	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 15 60 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 35 15 60 30 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3065 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 43g Węglowodany 438g w tym cukry 34g Sól 4,8g Błonnik 50g		KCAL: 3153 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 40g Węglowodany 387g w tym cukry 34g Sól 2,5g Błonnik 48g		KCAL: 3168 BIAŁKO: 121g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 34g Węglowodany 435g w tym cukry 34g Sól 2,9g Błonnik 43g	

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

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie