

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

**JADŁOSPIS**

**CZWARTEK 16.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	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
	Szynka drobiowa	30	Szynka drobiowa	30	Szynka drobiowa	30
	Hummus	60	Hummus	60	Hummus	60
	Pomidor z ogórk.	150	Pomidor	150	Pomidor z ogórkiem	150
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kanapka z szynką, sałatą i papryką</b>	<b>50</b>	<b>Kanapka z serem białym i papryką</b>	<b>50</b>	<b>Kanapka z szynką, sałatą i papryką</b>	<b>50</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z kaszką manną (1,7,9)	300	Rosół z kaszką manną (1,7,9)	300	Rosół z kaszką manną (1,7,9)	300
	Kotlet mielony smażony(1,3,7)	100	Kotlet mielony gotowany	100	Kotlet mielony gotowany	100
	Ziemniaki puree	200	Ziemniaki puree	200	Ziemniaki puree	200
	Mizeria (7)	100	Salata z jogurtem(7)	100	Mizeria (7)	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kabanos drob.</b>	<b>90</b>	<b>Kabanos drobiowy</b>	<b>90</b>	<b>Kabanos drobiowy</b>	<b>90</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	50	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy (1,7)	100
	Chleb razowy	50	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z makreli (4,7)	60	Pasta z makreli (4,7)	60
	Pasta z makreli (4,7)	60	Serek biały	30	Serek biały	30
	Serek biały	30	Ogórek kiszony, kielki	100	Ogórek ,kielki	100
	Ogórek ,kielki	100				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2625 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 70g Węglowodany 374g w tym cukry 6,7g Sól 4,3 g błonnik 27g</b>		<b>KCAL: 2625 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 70g Węglowodany 374g w tym cukry 6,7g Sól 4,3 g błonnik 27g</b>		<b>KCAL: 2488 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 70g Węglowodany 249g w tym cukry 7,2g Sól 4,2g błonnik 35g</b>	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	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
	Szynka drobiowa	30	Szynka drobiowa	30	Szynka drobiowa	30
	Hummus	60	Hummus	60	Hummus	60
	Pomidor z ogórk.	150	Pomidor	150	Pomidor z ogórkiem	150
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kanapka z szynką, sałatą i papryką</b>	<b>50</b>	<b>Kanapka z serem białym i papryką</b>	<b>50</b>	<b>Kanapka z szynką, sałatą i papryką</b>	<b>50</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z kaszką manną (1,7,9)	300	Rosół z kaszką manną (1,7,9)	300	Rosół z kaszką manną (1,7,9)	300
	Kotlet mielony gotowany	100	Kotlet mielony smażony	100	Kotlet mielony smażony	100
	Ziemniaki puree	200	Ziemniaki puree	200	Ziemniaki puree	200
	Salata z jogurtem(7)	100	Salata z jogurtem	100	Mizeria	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kabanos drob.</b>	<b>90</b>	<b>Kabanos drobiowy</b>	<b>90</b>	<b>Kabanos drobiowy</b>	<b>90</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	50	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb zwykły (1,7)	50
	Chleb razowy	50	Masło(7)	15	Chleb razowy	50
	Masło(7)	15	Pasta z makreli (4,7)	60	Masło(7)	15
	Pasta z makreli (4,7)	60	Serek biały	30	Pasta z makreli (4,7)	60
	Serek biały	30	Ogórek kiszony, kielki	100	Serek biały	30
	Ogórek ,kielki	100			Ogórek ,kielki	100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2625 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 70g Węglowodany 374g w tym cukry 6,7g Sól 4,3 g błonnik 27g</b>		<b>KCAL: 2625 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 70g Węglowodany 374g w tym cukry 6,7g Sól 4,3 g błonnik 27g</b>		<b>KCAL: 2625 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 70g Węglowodany 374g w tym cukry 6,7g Sól 4,3 g błonnik 27g</b>	

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

<b>PIĄTEK 17.11.2023</b>						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem(3,7) Ser żółty Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 25 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Jajko gotowane (3) Ser żółty(7) Pomidor Mix sałat	250 250 90 15 60 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem(3,7) Ser żółty(7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba z pieca z koperkiem Ziemniaki puree Surówka z selera	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba z pieca z koperkiem Ziemniaki puree Surówka z selera	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba z pieca z koperkiem Ziemniaki puree Surówka z selera	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka z fetą, pomidorami i ogórkiem</b>	<b>300</b>	<b>Salatka z fetą, pomidorami i ogórkiem</b>	<b>300</b>	<b>Salatka z fetą, pomidorami i ogórkiem</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka grecka(7) Twarożek (7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka grecka (7) Twarożek (7)	250 90 15 300 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka grecka(7) Twarożek (7)	250 100 15 300 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3100 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 60g Węglowodany 339g w tym cukry 27g Sól 2,7g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2967 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 60g Węglowodany 315g w tym cukry 28g Sól 2,8g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 3100 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 60g Węglowodany 339g w tym cukry 27g Sól 2,7g Błonnik 42g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem(3,7) Ser żółty(7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 25 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Jajko gotowane (3) Ser żółty(7) Pomidor Mix sałat	250 250 90 15 60 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko got z majonezem(3,7) Ser żółty(7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba z pieca z koperkiem Ziemniaki puree Surówka z selera	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba z pieca z koperkiem Ziemniaki puree Surówka z selera	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba z pieca z koperkiem Ziemniaki puree Surówka z selera	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Salatka z fetą, pomidorami i ogórkiem</b>	<b>300</b>	<b>Salatka z fetą, pomidorami i ogórkiem</b>	<b>300</b>	<b>Salatka z fetą, pomidorami i ogórkiem</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka grecka(7) Twarożek (7)	250 100 35 15 300 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałatka grecka (7) Twarożek (7)	250 90 15 300 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka grecka(7) Twarożek (7)	250 100 35 15 300 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3100 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 60g Węglowodany 339g w tym cukry 27g Sól 2,7g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2967 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 60g Węglowodany 315g w tym cukry 28g Sól 2,8g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 3100 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 60g Węglowodany 339g w tym cukry 27g Sól 2,7g Błonnik 42g</b>	

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

**SOBOTA 18.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb razowy(1,6,11)	90
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Parówka (6)	50	Parówka (6)	50	Parówka (6)	50
	Ser żółty(7)	30	Ser żółty (7)	30	Ser żółty(7)	30
	Ogórek kiszony	50	Ogórek kiszony	50	Ogórek kiszony	50
	Musztarda	25	Musztarda	25	Musztarda	25
	Mix sałat	50	Mix sałat	50	Mix sałat	50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Budyń z sokiem</b>	<b>200</b>	<b>Budyń z sokiem</b>	<b>200</b>	<b>Budyń z sokiem</b>	<b>200</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300
	Gulasz po węgiersku (1)	100	Gulasz po węgiersku (1)	100	Gulasz po węgiersku (1)	100
	Placek ziemniaczany(1,3)	200	Ziemniaki got.	200	Placek ziemniaczany (1,3)	200
	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	Herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Galart drobiowy	60	Galart drobiowy	60
	Galart drobiowy	60	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Ser żółty (7)	30	Mix sałat z rozszponką	150	Mix sałata z rozszponką	150
	Rozszponka Pomidor	150				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2964 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 386 g w tym cukry 38g Sól 4,4g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2725 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 54g Węglowodany 334g w tym cukry 32g Sól 4,4g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2649 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 49g Węglowodany 331g w tym cukry 34g Sól 4,8g Błonnik 53g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb zwykły (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Parówka (6)	50	Parówka (6)	50	Parówka (6)	50
	Ser żółty(7)	30	Ser żółty (7)	30	Ser żółty(7)	30
	Ogórek kiszony	50	Ogórek kiszony	50	Ogórek kiszony	50
	Musztarda	25	Musztarda	25	Musztarda	25
	Mix sałat	50	Mix sałat	50	Mix sałat	50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Budyń z sokiem</b>	<b>200</b>	<b>Budyń z sokiem</b>	<b>200</b>	<b>Budyń z sokiem</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,7,9)	300
	Gulasz po Węgier.	100	Gulasz po węgiersku (1)	100	Gulasz po węgiersku (1)	100
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Placek ziemniaczany (1,3)	200
	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Galart drobiowy	60	Masło(7)	15
	Galart drobiowy	60	Ser żółty (7)	30	Galart drobiowy	60
	Ser żółty (7)	30	Mix sałat z rozszponką	150	Ser żółty (7)	30
	Rozszponka Pomidor	150			Rozszponka Pomidor	150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2725 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 54g Węglowodany 334g w tym cukry 32g Sól 4,4g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2725 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 54g Węglowodany 334g w tym cukry 32g Sól 4,4g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2964 BIAŁKO: 126g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 54g Węglowodany 386 g w tym cukry 38g Sól 4,4g Błonnik 39g</b>	

**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

**NIEDZIELA 19.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	70	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	70
	Bułka z ziarnami	80	Bułka z ziarnami	80	Bułka z ziarnami	80
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Paszтет z soczewicy(7)	60	Paszтет z soczewicy(7)	60	Paszтет z soczewicy(7)	60
	Serek topiony(7)	50	Serek homogeniz.(7)	50	Serek topiony(7)	50
	Pomidor z ogórk.	100	Pomidor	100	Pomidor z ogórk.	100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka mleczna</b>	<b>40</b>	<b>Bułka mleczna</b>	<b>40</b>	<b>Bułka mleczna</b>	<b>40</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9)	300	Rosół z makaronem (1,7,9)	300	Rosół z makaronem (1,7,9)	300
	Kotlet drobiowy panierowany(1,3,7)	120	Filet grillowany w ziołach	120	Filet grillowany w ziołach	120
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Ogórek kiszony	100	Dynia pieczona	100	Dynia pieczona	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	60	Szynka drobiowa(6)	60
	Szynka drobiowa (6)	60	Salatka jarzynowa(3,7,9)	150	Salatka jarzynowa(3,7,9)	150
	Salatka jarzynowa(,3,7,9)	150				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2964 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 38g Węglowodany 386 g w tym cukry 18g Sól 3,1g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2845 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 31g Węglowodany 384 g w tym cukry 22g Sól 4,5g Błonnik 47g</b>		<b>Kcal : 2838 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 38g Węglowodany 307g w tym cukry 18g Sól 4,2g Błonnik 48g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	70	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	70
	Bułka z ziarnami	80	Bułka z ziarnami	80	Bułka z ziarnami	80
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Paszтет z soczewicy(7)	60	Paszтет z soczewicy(7)	60	Paszтет z soczewicy(7)	60
	Serek topiony(7)	50	Serek homogeniz.(7)	50	Serek topiony(7)	50
	Pomidor z ogórk.	100	Pomidor	100	Pomidor z ogórk.	100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka mleczna</b>	<b>40</b>	<b>Bułka mleczna</b>	<b>40</b>	<b>Bułka mleczna</b>	<b>40</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9)	300	Rosół z makaronem (1,7,9)	300	Rosół z makaronem (1,7,9)	300
	Filet grillowany w ziołach	120	Filet grillowany w ziołach	120	Kotlet drobiowy panierowany(1,3,7,)	120
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Dynia pieczona	100	Dynia pieczona	100	Ogórek kiszony	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	60	Masło(7)	15
	Szynka drobiowa (6)	60	Salatka jarzynowa(3,7,9)	150	Szynka drobiowa (6)	60
	Salatka jarzynowa(,3,7,9)	150			Salatka jarzynowa(,3,7,9)	150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2964 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 38g Węglowodany 386 g w tym cukry 18g Sól 3,1g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2845 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 31g Węglowodany 384 g w tym cukry 22g Sól 4,5g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2964 BIAŁKO: 145g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 38g Węglowodany 386 g w tym cukry 18g Sól 3,1g Błonnik 39g</b>	

**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
- Gorzycza i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

**PONIEDZIAŁEK 20.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzykowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	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	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/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	Szynka wieprzowa	60	Szynka wieprzowa	60
	Szynka wieprzowa	60	Jajko z majonezem	50	Jajko z majonezem	50
	Jajko z majonezem	50	Rzodkiewki z kielkami	150	Rzodkiewki z kielkami	150
	Rzodkiewki z kielkami	150				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Zielony koktajl</b>	<b>250</b>	<b>Zielony koktajl</b>	<b>250</b>	<b>Zielony koktajl</b>	<b>250</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryż zapiekany na mleku z jabłkiem (7)	350	Ryż zapiekany na mleku z jabłkiem (7)	350	Ryż zapiekany na mleku z jabłkiem (7)	350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mini pizza</b>	<b>150</b>	<b>Ciastka owsiane</b>	<b>50</b>	<b>Mini pizza</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	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	Parówka drobiowa(6)	100	Parówka drobiowa (6)	100
	Parówka drobiowa (6)	100	Musztarda	25	Musztarda	25
	Musztarda	25	Salatka roszponka	150	Salatka roszponka	150
	Salatka roszponka	150				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ; 114g, w tym NKT 50g Węglowodany 363g w tym cukry 48g Sól 4g błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ; 114g, w tym NKT 50g Węglowodany 363g w tym cukry 48g Sól 4g błonnik 48g</b>		<b>Kcal : 2784 BIAŁKO: 91g TŁUSZCZ;125g, w tym NKT 53G Węglowodany 343g w tym cukry 49g Sól 2,9g błonnik 25g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	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	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/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	Szynka wieprzowa	60	Masło(7)	15
	Szynka wieprzowa	60	Jajko z majonezem	50	Szynka wieprzowa	60
	Jajko z majonezem	50	Rzodkiewki z kielkami	150	Jajko z majonezem	50
	Rzodkiewki z kielkami	150			Rzodkiewki z kielkami	150
<b>II Śniadanie</b>	<b>Zielony koktajl</b>	<b>250</b>	<b>Zielony koktajl</b>	<b>250</b>	<b>Zielony koktajl</b>	<b>250</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryż zapiekany na mleku z jabłkiem (7)	350	Ryż zapiekany na mleku z jabłkiem (7)	350	Ryż zapiekany na mleku z jabłkiem (7)	350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mini pizza</b>	<b>150</b>	<b>Ciastka owsiane</b>	<b>50</b>	<b>Mini pizza</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	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	Parówka drobiowa(6)	100	Masło(7)	15
	Parówka drobiowa (6)	100	Musztarda	25	Parówka drobiowa (6)	100
	Musztarda	25	Salatka roszponka	150	Musztarda	25
	Salatka roszponka	150			Salatka roszponka	150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ; 114g, w tym NKT 50g Węglowodany 363g w tym cukry 48g Sól 4g błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ; 114g, w tym NKT 50g Węglowodany 363g w tym cukry 48g Sól 4g błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 99g TŁUSZCZ; 114g, w tym NKT 50g Węglowodany 363g w tym cukry 48g Sól 4g błonnik 48g</b>	

**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. tulin 14. Mięczaki

**WTOREK 21.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (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)	70	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy(1,6,11)	90
	Bułka razowa	80	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw (1)	60	Pasta z warzyw (1)	60
	Pasta z warzyw (1)	60	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50
	Ser żółty (7)	50	Ogórek kiszony	50	Ogórek kiszony	50
	Ogórek kiszony	50				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jogurt z płatkami Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt z płatkami Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt z płatkami Jabłko</b>	<b>150</b>
		<b>170</b>		<b>170</b>		<b>170</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem(1,3,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem(1,3,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem(1,3,7,9)	300
	Schab duszony w sosie własnym	100	Schab duszony w sosie własnym	100	Schab duszony w sosie własnym	100
	Kluski śląskie(1)	90	Kluski śląskie(1)	90	Kluski śląskie(1)	90
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Hummus</b>	<b>60</b>	<b>Hummus</b>	<b>60</b>	<b>Hummus</b>	<b>60</b>
	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	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	Salatka cezar z kurczakiem sałatą grzankami i sosem winegret (1,7)	300	Salatka cezar z kurczakiem sałatą grzankami i sosem winegret (1,7)	300
	Salatka cezar z kurczakiem sałatą grzankami i sosem winegret (1,7)	300				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3350</b>		<b>KCAL: 3250</b>		<b>Kcal : 3192</b>	
	<b>BIAŁKO: 185g</b>		<b>BIAŁKO: 185g</b>		<b>BIAŁKO: 180g</b>	
	<b>TŁUSZCZ126 g, w tym NKT 46g</b>		<b>TŁUSZCZ120 g, w tym NKT 46g</b>		<b>TŁUSZCZ;122g, w tym NKT 46g</b>	
	<b>Węglowodany 390g w tym cukry 27g</b>		<b>Węglowodany 390g w tym cukry 27g</b>		<b>Węglowodany 357g w tym cukry 12g</b>	
	<b>Sól 2,3g Błonnik 45 g</b>		<b>Sól 2,3g Błonnik 45 g</b>		<b>Sól 3,5g Błonnik 45g</b>	
	<b>Dieta ciężkowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (1,7)	250	Zupa mleczna z ryżem (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)	70	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb zwykły (1,7)	70
	Bułka razowa	80	Masło(7)	15	Bułka razowa	80
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw (1)	60	Masło(7)	15
	Pasta z warzyw (1)	60	Serek kanapkowy (7)	50	Pasta z warzyw (1)	60
	Ser żółty (7)	50	Ogórek kiszony	50	Ser żółty (7)	50
	Ogórek kiszony	50			Ogórek kiszony	50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Pieczywo ryżowe</b>	<b>100</b>	<b>Pieczywo ryżowe</b>	<b>100</b>	<b>Pieczywo ryżowe</b>	<b>100</b>
	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem(1,3,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem(1,3,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem(1,3,7,9)	300
	Schab duszony w sosie własnym	100	Schab duszony w sosie własnym	100	Schab duszony w sosie własnym	100
	Kluski śląskie(1)	90	Kluski śląskie(1)	90	Kluski śląskie(1)	90
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Hummus</b>	<b>60</b>	<b>Hummus</b>	<b>60</b>	<b>Hummus</b>	<b>60</b>
	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	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	Salatka cezar z kurczakiem sałatą grzankami i sosem winegret (1,7)	300	Masło(7)	15
	Salatka cezar z kurczakiem sałatą grzankami i sosem winegret (1,7)	300			Salatka cezar z kurczakiem sałatą grzankami i sosem winegret (1,7)	300
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3350</b>		<b>KCAL: 3250</b>		<b>KCAL: 3350</b>	
	<b>BIAŁKO: 185g</b>		<b>BIAŁKO: 185g</b>		<b>BIAŁKO: 185g</b>	
	<b>TŁUSZCZ126 g, w tym NKT 46g</b>		<b>TŁUSZCZ120 g, w tym NKT 46g</b>		<b>TŁUSZCZ126 g, w tym NKT 46g</b>	
	<b>Węglowodany 390g w tym cukry 27g</b>		<b>Węglowodany 390g w tym cukry 27g</b>		<b>Węglowodany 390g w tym cukry 27g</b>	
	<b>Sól 2,3g Błonnik 45 g</b>		<b>Sól 2,3g Błonnik 45 g</b>		<b>Sól 2,3g Błonnik 45 g</b>	

**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
- Mięczak

**ŚRODA 22.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	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	Serek homogeniz. (.7)	50	Serek homogeniz. (.7)	50
	Serek homogeniz. (.7)	50	Szynka w galarecie(6,9)	30	Szynka w galarecie(6,9)	30
	Szynka w galarecie(6,9)	30	Pomidor	50	Pomidor	50
	Pomidor	50	Mix sałat	30	Mix sałat	30
	Mix sałat	30				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Galaretką z owocami</b>	<b>200</b>	<b>Galaretką z owocami</b>	<b>200</b>	<b>Galaretką z owocami</b>	<b>200</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300
	Kaszotto z dynią, kurczakiem i pieczarkami z zieleniną (1,7,9)	350	Kaszotto z dynią, kurczakiem z zieleniną (1,7,9)	350	Kaszotto z dynią, kurczakiem i pieczarkami z zieleniną (1,7,9)	350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt z bakaliami (7)</b>	<b>200</b>	<b>Jogurt z bakaliami (7)</b>	<b>200</b>	<b>Jogurt z bakaliami (7)</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	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	Szynka drobiowa	60	Szynka drobiowa	60
	Szynka drobiowa	60	Ser żółty (7)	50	Ser żółty(7)	30
	Ser żółty (7)	30	Pomidor	50	Pomidor	50
	Pomidor	50				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 45g Węglowodany 333g w tym cukry 12g Sól 2,3g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 45g Węglowodany 333g w tym cukry 12g Sól 2,3g Błonnik 45g</b>		<b>Kcal : 2657 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 45G Węglowodany 300g w tym cukry 12g Sól 1,8g Błonnik 50g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	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	Serek homogeniz. (.7)	50	Masło(7)	15
	Serek homogeniz. (.7)	50	Szynka w galarecie(6,9)	30	Serek homogeniz. (.7)	50
	Szynka w galarecie(6,9)	30	Pomidor	50	Szynka w galarecie(6,9)	30
	Pomidor	50	Mix sałat	30	Pomidor	50
	Mix sałat	30			Mix sałat	30
<b>II Śniadanie</b>	<b>Galaretką z owocami</b>	<b>200</b>	<b>Galaretką z owocami</b>	<b>200</b>	<b>Galaretką z owocami</b>	<b>200</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9)	300
	Kaszotto z dynią, kurczakiem z zieleniną (1,7,9)	350	Kaszotto z dynią, kurczakiem z zieleniną (1,7,9)	350	Kaszotto z dynią, kurczakiem i pieczarkami z zieleniną (1,7,9)	350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt z bakaliami (7)</b>	<b>200</b>	<b>Jogurt z bakaliami (7)</b>	<b>200</b>	<b>Jogurt z bakaliami (7)</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	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	60	Masło(7)	15
	Szynka drobiowa	60	Ser żółty (7)	50	Szynka drobiowa	60
	Ser żółty (7)	30	Pomidor	50	Ser żółty (7)	30
	Pomidor	50			Pomidor	50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 45g Węglowodany 333g w tym cukry 12g Sól 2,3g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 45g Węglowodany 333g w tym cukry 12g Sól 2,3g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2815 BIAŁKO: 132g TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 45g Węglowodany 333g w tym cukry 12g Sól 2,3g Błonnik 45g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

**CZWARTEK 23.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kakao Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7)	250 250 100 35 15 50 60	Kakao Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem Twarożek(7)	250 250 100 15 50 60	Kakao Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Dżem Twarożek (7)	250 250 100 15 50 60
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kanapka z serem żółtym sałatą i papryką</b>	<b>50</b>	<b>Kanapka z serem białym i papryką</b>	<b>50</b>	<b>Kanapka z serem żółtym sałatą i papryką</b>	<b>50</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Naleśnik meksykański z mięsem mielonym, sosem pomidorowym i warzywami (1,3,7)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Naleśnik meksykański z mięsem mielonym, sosem pomidorowym i warzywami (1,3,7)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Naleśnik meksykański z mięsem mielonym, sosem pomidorowym i warzywami (1,3,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Krakersy (1) Serek ziołowy (7)</b>	<b>20 30</b>	<b>Krakersy (1) Serek ziołowy (7)</b>	<b>20 30</b>	<b>Krakersy (1) Serek ziołowy (7)</b>	<b>20 30</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,7) Ser żółty (7) Warzywne słupki Roszponka	250 100 35 15 60 50 100 30	herbata Chleb razowy(1,7) Masło(7) Paprykarz (4,7) Ser żółty (7) Warzywne słupki Roszponka	250 100 15 60 50 100 30	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Paprykarz (4,7) Ser żółty (7) Warzywne słupki Roszponka	250 100 15 60 50 100 30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2680 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 53g Węglowodany 307g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 31g</b>		<b>KCAL: 2680 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 53g Węglowodany 307g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 31g</b>		<b>KCAL: 2525 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 53g Węglowodany 365g w tym cukry 28g Sól 2,5g Błonnik 47g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskołuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kakao Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek	250 250 100 35 15 50 60	Kakao Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Dżem Twarożek	250 250 100 15 50 60	Kakao Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek	250 250 100 35 15 50 60
<b>II Śniadanie</b>	<b>Kanapka z serem żółtym sałatą i papryką</b>	<b>50</b>	<b>Kanapka z serem białym i papryką</b>	<b>50</b>	<b>Kanapka z serem żółtym sałatą i papryką</b>	<b>50</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Naleśnik meksykański z mięsem mielonym, sosem pomidorowym i warzywami (1,3,7)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Naleśnik meksykański z mięsem mielonym, sosem pomidorowym i warzywami (1,3,7)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Naleśnik meksykański z mięsem mielonym, sosem pomidorowym i warzywami (1,3,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Krakersy (1) Serek ziołowy (7)</b>	<b>20 30</b>	<b>Krakersy (1) Serek ziołowy (7)</b>	<b>20 30</b>	<b>Krakersy (1) Serek ziołowy (7)</b>	<b>20 30</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,7) Ser żółty (7) Warzywne słupki Roszponka	250 100 35 15 60 50 100 30	herbata Chleb razowy(1,7) Masło(7) Paprykarz (4,7) Ser żółty (7) Warzywne słupki Roszponka	250 100 15 60 50 100 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,7) Ser żółty (7) Warzywne słupki Roszponka	250 100 35 15 60 50 100 30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2680 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 53g Węglowodany 307g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 31g</b>		<b>KCAL: 2680 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 53g Węglowodany 307g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 31g</b>		<b>KCAL: 2525 BIAŁKO: 106g TŁUSZCZ:113g, w tym NKT 53g Węglowodany 365g w tym cukry 28g Sól 2,5g Błonnik 47g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzechy 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



**PIĄTEK 24.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzykowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta jajeczna	60	Pasta jajeczna	60
	Pasta jajeczna	60	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Szynka z kurczaka	30	Mix sałat	50	Mix sałat	50
	Mix sałat	50				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9)	300	Zupa krupnik (1,7,9)	300	Zupa krupnik (1,7,9)	300
	Makaron kurczakiem i szpinakiem(1,7,9)	350	Makaron kurczakiem i szpinakiem(1,7,9)	350	Makaron kurczakiem i szpinakiem(1,7,9)	350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>
<b>Kolacja</b>	herbata	250	herbata	250	herbata	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	Dżem	50	Dżem	50
	Dżem	50	Ser biały (7)	60	Ser biały (7)	60
	Ser biały (7)	60	Kielbasa żywiecka(6)	30	Kielbasa żywiecka(6)	30
	Kielbasa żywiecka(6)	30	Salata	30	Salata	30
	Salata	30				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2703</b>		<b>KCAL: 2703</b>		<b>Kcal : 2546</b>	
	<b>BIAŁKO: 123g</b>		<b>BIAŁKO: 123g</b>		<b>BIAŁKO: 119g</b>	
	<b>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 31g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,2g Błonnik 43g</b>		<b>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 31g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,2g Błonnik 43g</b>		<b>TŁUSZCZ:72g, w tym NKT 31g</b> <b>Węglowodany 274g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 1,8g Błonnik 43g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Pasta jajeczna	60	Masło(7)	15
	Pasta jajeczna	60	Szynka z kurczaka	30	Pasta jajeczna	60
	Szynka z kurczaka	30	Mix sałat	50	Szynka z kurczaka	30
	Mix sałat	50			Mix sałat	50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>	<b>Sok jabłkowy</b>	<b>330</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9)	300	Zupa krupnik (1,7,9)	300	Zupa krupnik (1,7,9)	300
	Makaron kurczakiem i szpinakiem(1,7,9)	350	Makaron kurczakiem i szpinakiem(1,7,9)	350	Makaron kurczakiem i szpinakiem(1,7,9)	350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>
<b>Kolacja</b>	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	Dżem	50	Masło(7)	15
	Dżem	50	Ser biały (7)	60	Dżem	50
	Ser biały (7)	60	Kielbasa żywiecka(6)	30	Ser biały (7)	60
	Kielbasa żywiecka(6)	30	Salata	30	Kielbasa żywiecka(6)	30
	Salata	30			Salata	30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2703</b>		<b>KCAL: 2703</b>		<b>KCAL: 2703</b>	
	<b>BIAŁKO: 123g</b>		<b>BIAŁKO: 123g</b>		<b>BIAŁKO: 123g</b>	
	<b>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 31g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,2g Błonnik 43g</b>		<b>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 31g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,2g Błonnik 43g</b>		<b>TŁUSZCZ:73g, w tym NKT 31g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,2g Błonnik 43g</b>	

**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

**SOBOTA 25.11.2023**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (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	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka wieprz.	30	Szynka wieprz.	30
	Szynka wieprz.	30	Ser biały w plastrach(7)	30	Ser biały w plastrach(7)	30
	Ser biały w plastrach(7)	30	Papryka z kiel.	50	Papryka z kiel.	50
	Papryka z kiel.	50				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jogurt z granolą</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt z granolą</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt z granolą</b>	<b>150</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni (1,7,9)	300	Zupa krem z dyni (1,7,9)	300	Zupa krem z dyni (1,7,9)	300
	Fasolka po bretońsku(1,7)	200	Leczo warzywne z kielbaską (1,7)	200	Leczo warzywne z kielbaską (1,7)	200
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle ryżowe (1)</b>	<b>20</b>	<b>Wafle ryżowe (1)</b>	<b>20</b>	<b>Wafle ryżowe (1)</b>	<b>20</b>
	<b>Dżem</b>	<b>20</b>	<b>Dżem</b>	<b>20</b>	<b>Dżem</b>	<b>20</b>
<b>Kolacja</b>	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	Salatka ziemniaczana (7)	200	Salatka ziemniaczana (7)	200
	Salatka ziemniaczana (7)	200	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2919 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 18g Sól 2,2g Błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2678 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 38g Węglowodany 388g w tym cukry 20g Sól 2,9g Błonnik 44g</b>		<b>Kcal : 2632 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:74g, w tym NKT 34g Węglowodany 382g w tym cukry 18g Sól 2,9g Błonnik 59g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (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	Szynka wieprz.	30	Masło(7)	15
	Szynka wieprz.	30	Ser biały w plastrach(7)	30	Szynka wieprz.	30
	Ser biały w plastrach(7)	30	Papryka z kiel.	50	Ser biały w plastrach(7)	30
	Papryka z kiel.	50			Papryka z kiel.	50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jogurt z granolą</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt z granolą</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt z granolą</b>	<b>150</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni (1,7,9)	300	Zupa krem z dyni (1,7,9)	300	Zupa krem z dyni (1,7,9)	300
	Fasolka po bretońsku(1,7)	200	Leczo warzywne z kielbaską (1,7,9)	200	Fasolka po bretońsku(1,7)	200
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Wafle ryżowe (1)</b>	<b>20</b>	<b>Wafle ryżowe (1)</b>	<b>20</b>	<b>Wafle ryżowe (1)</b>	<b>20</b>
	<b>Dżem</b>	<b>20</b>	<b>Dżem</b>	<b>20</b>	<b>Dżem</b>	<b>20</b>
<b>Kolacja</b>	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	Salatka ziemniaczana (7)	200	Masło(7)	15
	Salatka ziemniaczana (7)	200	Szynka drobiowa (6)	30	Salatka ziemniaczana (7)	200
	Szynka drobiowa (6)	30			Szynka drobiowa (6)	30
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2919 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 18g Sól 2,2g Błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2678 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 38g Węglowodany 388g w tym cukry 20g Sól 2,9g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2919 BIAŁKO: 94g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 36g Węglowodany 313g w tym cukry 18g Sól 2,2g Błonnik 28g</b>	

**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