

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

ŚRODA 01.11.2023						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami(1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy(1,6,11)	90
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka gotowana	60	Szynka gotowana	60
	Szynka gotowana	60	Ogórek kiszony	50	Ogórek kiszony	50
	Ogórek kiszony	50				
II Śniadanie	Biszkopty	170	Biszkopty	170	Biszkopty	170
	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300	Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300	Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
	Ryz z kurczakiem i warzywami w sosie curry (1,7,9)	350	Ryz z kurczakiem i warzywami w sosie curry (1,7,9)	350	Ryz z kurczakiem i warzywami w sosie curry (1,7,9)	350
Podwieczorek	Sok marchwiowy	330	Sok marchwiowy	330	Sok pomidorowy	330
Kolacja	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	Indyczanka	30	Masło(7)	15
	Indyczanka	30	Pomidor	50	Indyczanka	30
	Ogórek zielony	50			Ogórek zielony	50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2410 TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g Błonnik 31g		KCAL: 2155 TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g Błonnik 31g		KCAL: 2556 TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 122g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 23,1g Błonnik 31g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami(1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy(1,6,11)	90
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka gotowana	60	Szynka gotowana	60
	Szynka gotowana	60	Ogórek kiszony	50	Ogórek kiszony	50
	Ogórek kiszony	50				
II Śniadanie	Biszkopty	170	Biszkopty	170	Biszkopty	170
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300	Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300	Zupa ziemniaczana (1,7,9)	300
	Ryz z kurczakiem i warzywami w sosie curry (1,7,9)	350	Ryz z kurczakiem i warzywami w sosie curry (1,7,9)	350	Ryz z kurczakiem i warzywami w sosie curry (1,7,9)	350
Podwieczorek	Sok marchwiowy	330	Sok marchwiowy	330	Sok marchwiowy	330
Kolacja	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	Indyczanka	30	Masło(7)	15
	Indyczanka	30	Pomidor	50	Indyczanka	30
	Ogórek zielony	50			Ogórek zielony	50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2410 TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g Błonnik 31g		KCAL: 2155 TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g Błonnik 31g		KCAL: 2410 TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g Błonnik 31g	

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 02.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatk kukurydziane (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb mieszany (1,7) Masło(7) Szynka zielono. Dżem Sałata	250 250 100 15 50 50 50	Zupa mleczna z płatk kukurydziane(1,7) kawa zbożowa /herbata(1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka zielonogórska(6) Dżem Sałata	250 250 90 15 50 50 50	Zupa mleczna z płatk kukurydziane(1,7) kawa zbożowa/herbata(1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka zielonogórska(7) Pomidor Sałata	250 250 90 15 50 20 50
II Śniadanie	Chleb chrupki	50	Chleb chrupki	50	Chleb chrupki	50
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa (1,3,7,9) Mini klopsiki w sosie pomidorowym(1) Ziemniaki Groszek duszony	300 150 200 100	Zupa szpinakowa (1,3,7,9) Mini klopsiki w sosie pomidorowym(1) Ziemniaki Groszek duszony	300 150 200 100	Zupa szpinakowa (1,3,7,9) Mini klopsiki w sosie pomidorowym(1) Ziemniaki Groszek duszony	300 150 200 100
Podwieczorek	Jogurt	150	Jogurt	150	Jogurt	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1) Chleb razowy(1) Masło(7) Sałata Paszтет drobiowy	250 100 35 15 5 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło (7) Sałata Paszтет drobiowy (6,9.) Pomidor	250 90 15 5 60 20	herbata Chleb zwykły (1) Chleb razowy(1) Masło(7) Sałata Paszтет drobiowy (6,9)	250 100 35 15 5 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2233 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 21g		KCAL: 2221 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 21g		Kcal : 2489 TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 56G BIAŁKO: 110g Węglowodany 335g w tym cukry 25g Sól 3,3g Błonnik 21g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatk kukurydziane (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb mieszany (1,7) Masło(7) Szynka zielono. Dżem Sałata	250 250 100 15 50 50 50	Zupa mleczna z płatk kukurydziane(1,7) kawa zbożowa /herbata(1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka zielonogórska(6) Dżem Sałata	250 250 90 15 50 50 50	Zupa mleczna z płatk kukurydziane (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb mieszany (1,7) Masło(7) Szynka zielono. Dżem Sałata	250 250 100 15 50 50 50
II Śniadanie	Chleb chrupki	50	Chleb chrupki	50	Chleb chrupki	50
Obiad	Zupa szpinakowa (1,3,7,9) Mini klopsiki w sosie pomidorowym(1) Ziemniaki Groszek duszony	300 150 200 100	Zupa szpinakowa (1,3,7,9) Mini klopsiki w sosie pomidorowym(1) Ziemniaki Groszek duszony	300 150 200 100	Zupa szpinakowa (1,3,7,9) Mini klopsiki w sosie pomidorowym(1) Ziemniaki Groszek duszony	300 150 200 100
Podwieczorek	Jogurt	150	Jogurt	150	Jogurt	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1) Chleb razowy(1) Masło(7) Sałata Paszтет drobiowy	250 100 35 15 5 60	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło (7) Sałata Paszтет drobiowy (6,9.) Pomidor	250 90 15 5 60 20	herbata Chleb zwykły (1) Chleb razowy(1) Masło(7) Sałata Paszтет drobiowy	250 100 35 15 5 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2233 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 21g		KCAL: 2221 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 21g		KCAL: 2233 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g Błonnik 21g	

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

PIĄTEK 03.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami (1,3,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Sałata Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi Ogórek kiszony	250 250 100 15 5 60 50	Zupa mleczna z płatkami (1,3,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałata Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi Ogórek kiszony	250 250 90 15 5 60 50	Zupa mleczna z płatkami (1,3,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Sałata Pasta z ciecierzycy pomidorami suszonymi Ogórek kiszony	250 250 90 15 5 60 50
II Śniadanie	KANAPKA Z SERKIEM ŚMIETANOWYM	150	KANAPKA Z SERKIEM ŚMIETANOWYM	150	KANAPKA Z SERKIEM ŚMIETANOWYM	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa biały barszcz (1,7,9) Zapiekanka makaronowa z sosem pomidorowym, mięsem mielonym i beszamelem,	300 350	Zupa biały barszcz(1,7,9) Makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym(1,3,7,9)	300 350	Zupa biały barszcz(1,7,9) Makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym(1,3,7,9)	300 350
Podwieczorek	JABŁKO	200	JABŁKO	200	JABŁKO	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Ser topiony Ogórek	250 100 35 15 50 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Serek homogenizowany Sałata	250 90 15 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Ser topiony Ogórek	250 100 35 15 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2379 TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g Błonnik 28g		KCAL: 2179 TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g Błonnik 28 g		Kcal : 2396 TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 45G BIAŁKO: 148g Węglowodany 328g w tym cukry 11g Sól 4,6g Błonnik 28 g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami (1,3,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Sałata Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi Ogórek kiszony	250 250 100 15 5 60 50	Zupa mleczna z płatkami (1,3,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałata Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi Ogórek kiszony	250 250 90 15 5 60 50	Zupa mleczna z płatkami (1,3,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Sałata Pasta z ciecierzycy z pomidorami suszonymi Ogórek kiszony	250 250 90 100 15 5 60 50
II Śniadanie	KEFIR	150	KEFIR	150	KEFIR	150
Obiad	Zupa biały barszcz (1,7,9) Zapiekanka makaronowa z sosem pomidorowym, mięsem mielonym i beszamelem,	300 350	Zupa biały barszcz(1,7,9) Makaron z sosem pomidorowym i mięsem mielonym(1,3,7,9)	300 350	Zupa biały barszcz (1,7,9) Zapiekanka makaronowa z sosem pomidorowym, mięsem mielonym i beszamelem,	300 350
Podwieczorek	JABŁKO	200	JABŁKO	200	JABŁKO	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Ser topiony Ogórek	250 100 35 15 50 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Serek homogenizowany Sałata	250 90 15 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Ser topiony Ogórek	250 100 35 15 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2379 TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g Błonnik 28g		KCAL: 2179 TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g Błonnik 28 g		KCAL: 2379 TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g Błonnik 28g	

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

SOBOTA 04.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Rzodkiewki Mix sałat	250 250 100 35 15 30 30 50 50	Zupa mleczna z płatkami (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Ser żółty(7) Szynka drobiowa (6,9) Rzodkiewki Mix sałat	250 250 90 15 30 30 50 50	Zupa mleczna z płatkami (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa Rzodkiewki Mix sałat	250 250 90 15 30 50 50
II Śniadanie	Drożdżówka	100	Herbatniki	50	Herbatniki	50
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 120 200	Zupa krupnik (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 120 200	Zupa krupnik (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 120 200
Podwieczorek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka jarzynowa	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Twarożek (7) Sałatka jarzynowa(3,7,9)	250 90 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka jarzynowa	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2670 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 299g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 25g		KCAL: 2520 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 295g w tym cukry 31g Sól 2,3g Błonnik 25g		Kcal : 2568 TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 47G BIAŁKO: 123g Węglowodany 307g w tym cukry 32g Sól 2,7g Błonnik 25g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Rzodkiewki Mix sałat	250 250 100 35 15 30 30 50 50	Zupa mleczna z kaszką (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Ser żółty(7) Szynka drobiowa (6,9) Rzodkiewki Mix sałat	250 250 90 15 30 30 50 50	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6,9) Rzodkiewki Mix sałat	250 250 100 35 15 30 30 50 50
II Śniadanie	Herbatniki	50	Herbatniki	50	Drożdżówka	100
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 120 200	Zupa krupnik (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 120 200	Zupa krupnik (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 120 200
Podwieczorek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka jarzynowa	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Twarożek (7) Sałatka jarzynowa(3,7,9)	250 90 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Sałatka jarzynowa (3,7,9)	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2670 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 299g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 25g		KCAL: 2520 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 295g w tym cukry 31g Sól 2,3g Błonnik 25g		KCAL: 2670 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 299g w tym cukry 33g Sól 2,3g Błonnik 25g	

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 05.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Sniadanie	Zupa mleczna z płatkami (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Sałata Rolada z kurczak Ser żółty(7) Pomidor	250 250 100 15 5 30 30 50	Zupa mleczna z płatkami kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałata Rolada kurczaka (6) Ser żółty(7) Pomidor	250 250 90 15 5 30 30 50	Zupa mleczna z płatkami kawa zbożowa/herbata(1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Sałata Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Pomidor	250 250 90 15 5 30 30 50
II Sniadanie	Jogurt z bakaliami	150	Jogurt	150	Jogurt z bakaliami	150
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makronem (1,3,9) Ryba smażona Ziemniaki got. Surówka z marchewki ,ogórka z sezamem	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,3,9) Ryba duszona na parze (1,7,10) Ziemniaki got. Warzywa got.	300 100 200 100	Rosół z makronem (1,3,9) Ryba duszona na parze (1,7,10) Ziemniaki got. Warzywa got.	300 100 200 100
Podwieczorek	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło (7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Pomidor Sałata	250 100 35 15 60 50 5	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło (7) Pasta twarogowa z burakiem(7) Pomidor Sałata	250 90 15 60 50 5	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło (7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Pomidor Sałata	250 100 35 15 60 50 5
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2171 TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g Błonnik 36g		KCAL: 2190 TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g Błonnik 36g		Kcal : 2219 TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 47G BIAŁKO: 82g Węglowodany 274g w tym cukry 11g Sól 2,7g Błonnik 36g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Sniadanie	Zupa mleczna z płatkami (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Sałata Rolada z kurczak Ser żółty(7) Pomidor	250 250 100 15 5 30 30 50	Zupa mleczna z płatkami kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Sałata Rolada kurczaka (6) Ser żółty(7) Pomidor	250 250 90 15 5 30 30 50	Zupa mleczna z płatkami (7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Sałata Rolada z kurczak Ser żółty(7) Pomidor	250 250 90 15 5 30 30 50
II Sniadanie	Jogurt z bakalia	150	Jogurt	150	Jogurt z bakaliami	150
Obiad	Rosół z makronem (1,3,9) Ryba smażona Ziemniaki got. Surówka z marchewki ,ogórka z sezamem	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,3,9) Ryba duszona na parze (1,7,10) Ziemniaki got. Warzywa got.	300 100 200 100	Rosół z makronem (1,3,9) Ryba smażona Ziemniaki got. Surówka z marchewki ,ogórka z sezamem	300 100 200 100
Podwieczorek	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło (7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Pomidor Sałata	250 100 35 15 60 50 5	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło (7) Pasta twarogowa z burakiem(7) Pomidor Sałata	250 90 15 60 50 5	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło (7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Pomidor Sałata	250 100 35 15 60 50 5
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2171 TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g Błonnik 36g		KCAL: 2190 TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g Błonnik 36g		KCAL: 2171 TŁUSZCZ:79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g Błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochod.

11. Nasiona sezamu

12. Dwutlenek siarki

13. łubin

14. Mięczaki