

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

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 06.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Bułka razowa (1) Masło(7) Szynka drobiowa Ser żółty Pomidor Mix sałat	250 250 50 80 15 30 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty(7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 30 30 50 100	Zupa mleczna z kaszka(1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty(7) Pomidor Mix sałata	250 250 90 15 30 30 50 100
II Śniadanie	Salatka z ciecierzycą	300	Salatka warzywna	300	Salatka z ciecierzycą	300
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Szarpana wieprzowina w sosie własnym Ziemniaki puree Kapusta modra gotowana	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Szarpana wieprzowina gotowana Ziemniaki puree Mix warzyw na parze	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Szarpana wieprzowina Ziemniaki puree Mix warzyw na parze	300 100 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy(7)	150	Jogurt owocowy(7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galaretki drobiowe (7) Ogórek ,kielecki	250 50 50 15 100 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Galaretki drobiowe (7) Rzodkiewka	250 90 15 100 50	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Galaretki drobiowe (7) Ogórek , kielecki	250 100 15 100 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2923 TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g		KCAL: 2823 TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g		KCAL: 2983 TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 122g Węglowodany 328g w tym cukry 14g Sól 23,1g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Bułka razowa (1) Masło(7) Szynka drobiowa Ser żółty Pomidor Mix sałat	250 250 50 80 15 30 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty(7) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 30 30 50 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Bułka razowa (1) Masło(7) Szynka drobiowa Ser żółty Pomidor Mix sałat	250 250 50 80 15 30 30 50 100
II Śniadanie	Salatka z ciecierzycą	300	Salatka warzywna	300	Salatka z ciecierzycą	300
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Szarpana wieprzowina Ziemniaki puree Mix warzyw	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Szarpana wieprzowina gotowana Ziemniaki puree Mix warzyw na parze	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Szarpana wieprzowina Ziemniaki puree Mix warzyw na parze	300 100 200 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy(7)	150	Jogurt owocowy(7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galaretki drobiowe (7) Ogórek ,kielecki	250 50 50 15 100 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Galaretki drobiowe (7) Rzodkiewka	250 90 15 100 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galaretki drobiowe (7) Ogórek ,kielecki	250 50 50 15 100 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2923 TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g		KCAL: 2700 TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g		KCAL: 2923 TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g BIAŁKO: 121g Węglowodany 313g w tym cukry 13g Sól 2,7g	

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

WTOREK 07.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami 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 pszenny(1,7)		Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy(1,6,11)	100
	Masło(7)		Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Chleb zwykły (1,7)	50	Pasta z twarogu z makrełą (4,7)	60	Pasta z twarogu z makrełą	60
	Chleb razowy	70	Ser mozzarella(7)	40	Ser mozzarella(7)	40
	Masło(7)	15	Mix sałat	100	Mix sałat	100
	Pasta z twarogu z makrełą (4,7)	60				
	Ser mozzarella(7)	40				
	Ogórek	50				
	Mix sałat	100				
II Śniadanie	Koktajl bananowy	300	Koktajl bananowy	300	Koktajl bananowy	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz biały (1,7,9)	300	Zupa barszcz biały (1,7,9)	300	Zupa barszcz biały (1,7,9)	300
	Kotlet warzywny pieczony z twarogiem(1,7)	150	Kotlet warzywny pieczony z twarogiem(1,7)	150	Kotlet warzywny pieczony z twarogiem(1,7)	150
	Ziemniaki puree	200	Ziemniaki puree	200	Ziemniaki puree	200
	Mix warzyw got	100	Mix warzyw got	100	Mix warzyw got	100
Podwieczorek	Krakersy z serkiem i ziołami	60	Krakersy z serkiem i ziołami	60	Krakersy z serkiem i ziołami	60
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Salatka z buraka	150	Salatka z buraka	150
	Salatka z buraka	150	Szynka drobiowa	30	Szynka drobiowa	30
	Salami	30				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2707 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g		KCAL: 2707 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g		Kcal : 2754 TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 56G BIAŁKO: 110g Węglowodany 335g w tym cukry 25g Sól 3,3g	
	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 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 pszenny(1,7)		Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb zwykły (1,7)	50
	Masło(7)		Masło(7)	15	Chleb razowy	70
	Chleb zwykły (1,7)	50	Pasta z twarogu z makrełą (4,7)	60	Masło(7)	15
	Chleb razowy	70	Ser mozzarella(7)	40	Pasta z twarogu z makrełą (4,7)	60
	Masło(7)	15	Mix sałat	100	Ser mozzarella(7)	40
	Chleb zwykły (1,7)	50			Ogórek	50
	Chleb razowy	70			Mix sałat	100
	Masło(7)	15				
	Pasta z twarogu z makrełą (4,7)	60				
	Ser mozzarella(7)	40				
	Ogórek	50				
	Mix sałat	100				
II Śniadanie	Koktajl bananowy	300	Koktajl bananowy	300	Koktajl bananowy	300
Obiad	Zupa barszcz biały (1,7,9)	300	Zupa barszcz biały (1,7,9)	300	Zupa barszcz biały (1,7,9)	300
	Kotlet warzywny pieczony z twarogiem(1,7)	150	Kotlet warzywny pieczony z twarogiem(1,7)	150	Kotlet warzywny pieczony z twarogiem(1,7)	150
	Ziemniaki puree	200	Ziemniaki puree	200	Ziemniaki puree	200
	Mix warzyw got	100	Mix warzyw got	100	Mix warzyw got	100
Podwieczorek	Krakersy z serkiem i ziołami	60	Krakersy z serkiem i ziołami	60	Krakersy z serkiem i ziołami	60
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	Salatka z buraka	150	Masło(7)	15
	Salatka z buraka	150	Szynka drobiowa	30	Salatka z buraka	150
	Salami	30			Salami	30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2707 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g		KCAL: 2707 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g		KCAL: 2707 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 55g BIAŁKO: 109g Węglowodany 323g w tym cukry 24g Sól 2,8g	

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

ŚRODA 08.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy(1,6,11)	90
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Chleb razowy	35	Hummus	60	Hummus	60
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa(6)	30
	Hummus	60	Pomidor	50	Pomidor z ogórkiem	100
	Szynka drobiowa(6)	50				
	Pomidor z ogórk.	100				
II Śniadanie	Jogurt naturalny	150	Jogurt naturalny	150	Jogurt naturalny	150
	Kabanosy	90	Kabanosy	90	Kabanosy	90
Obiad	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
	Kurczak po chińsku z ryżem	350	Kurczak po chińsku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po chińsku z ryżem (1,7,9)	350
Podwieczorek	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
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	Paszтет pieczony	60	Masło(7)	15
	Paszтет pieczony	60	Mix sałata	150	Paszтет pieczony	60
	Mix sałat	150			Mix sałata	150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2679 TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g		KCAL: 2679 TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g		Kcal : 2796 TŁUSZCZ;102g, w tym NKT 45G BIAŁKO: 148g Węglowodany 328g w tym cukry 11g Sól 4,6g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy(1,6,11)	90
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Chleb razowy	35	Hummus	60	Hummus	60
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa(6)	30
	Hummus	60	Pomidor	50	Pomidor z ogórkiem	100
	Szynka drobiowa(6)	50				
	Pomidor z ogórk	100				
II Śniadanie	Jogurt naturalny	150	Jogurt naturalny	150	Jogurt naturalny	150
	Kabanosy	90	Kabanosy	90	Kabanosy	90
Obiad	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
	Kurczak po chińsku z ryżem	350	Kurczak po chińsku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po chińsku z ryżem (1,7,9)	350
Podwieczorek	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
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	Paszтет pieczony	60	Masło(7)	15
	Paszтет pieczony	60	Mix sałata	150	Paszтет pieczony	60
	Mix sałat	150			Mix sałata	150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2679 TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g		KCAL: 2679 TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g		KCAL: 2679 TŁUSZCZ;101g, w tym NKT 44g BIAŁKO: 145g Węglowodany 302 g w tym cukry 10g Sól 3,8g	

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

CZWARTEK 09.11.2023

	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 jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy Kasza jęczmienna Buraczki tarte	300 100 100 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy Kasza jęczmienna Buraczki tarte	300 100 100 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy Kasza jęczmienna Buraczki tarte	300 100 100 100
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: 2570 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 299g w tym cukry 33g Sól 2,3g		KCAL: 2520 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 295g w tym cukry 31g Sól 2,3g		Kcal : 2568 TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 47G BIAŁKO: 123g Węglowodany 307g w tym cukry 32g Sól 2,7g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (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 jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy Kasza jęczmienna Buraczki tarte	300 100 100 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy Kasza jęczmienna Buraczki tarte	300 100 100 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy Kasza jęczmienna Buraczki tarte	300 100 100 100
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: 2520 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 295g w tym cukry 31g Sól 2,3g		KCAL: 2520 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 295g w tym cukry 31g Sól 2,3g		KCAL: 2570 TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g BIAŁKO: 122g Węglowodany 299g w tym cukry 33g Sól 2,3g	

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
- tubin
- Mięczaki

PIĄTEK 10.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka Serek topiony Pomidor z kielkami	250 250 100 35 15 60 50 150	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Serek homogenizowa.(7) Pomidor z kielkami	250 250 90 15 60 50 150	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka z kurczaka Serek homogenizowany(7) Pomidor z kielkami	250 250 90 15 60 50 150
II Śniadanie	Jogurt z bakaliami	150	Jogurt	150	Jogurt z bakaliami	150
Obiad	Zupa krem z dyni Makaron a'la carbonara z boczkiem i cukinią (1,7)	300 350	Zupa krem z dyni (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim(1,7)	300 350	Zupa krem z dyni Makaron a'la carbonara z boczkiem i cukinią (1,7)	300 350
Podwieczorek	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa Sałatka warzywna z jogurtem	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa Sałatka warzywna z jogurtem	250 90 15 60 150	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa Sałatka warzywna z jogurtem	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2171 TŁUSZCZ;79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g		KCAL: 2190 TŁUSZCZ;79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g		Kcal : 2219 TŁUSZCZ;79g, w tym NKT 47G BIAŁKO: 82g Węglowodany 274g w tym cukry 11g Sól 2,7g	
	Dieta ciążowa/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 płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka Serek topiony Pomidor z kielkami	250 250 100 35 15 60 50 150	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Serek homogenizowa.(7) Pomidor z kielkami	250 250 90 15 60 50 150	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka Serek topiony Pomidor z kielkami	250 250 100 35 15 60 50 150
II Śniadanie	Jogurt z bakalia	150	Jogurt	150	Jogurt z bakaliami	150
Obiad	Zupa krem z dyni Makaron a'la carbonara z boczkiem i cukinią (1,7)	300 350	Zupa krem z dyni (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim(1,7)	300 350	Zupa krem z dyni Makaron a'la carbonara z boczkiem i cukinią (1,7)	300 350
Podwieczorek	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330	Sok jabłkowy	330
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa Sałatka warzywna z jogurtem	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa Sałatka warzywna z jogurtem	250 90 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa Sałatka warzywna z jogurtem	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2171 TŁUSZCZ;79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g		KCAL: 2190 TŁUSZCZ;79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g		KCAL: 2171 TŁUSZCZ;79g, w tym NKT 38g BIAŁKO: 80g Węglowodany 289g w tym cukry 18g Sól 1,6g	

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 11.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z twarogu i buraka (7) Parówka Mix sałat	250 250 100 35 15 60 50 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z twarogu i buraka Parówka Mix sałat	250 250 90 15 60 50 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Pasta z twarogu i buraka(7) Parówka Mix sałat	250 250 90 15 60 50 150
II Śniadanie	Pieczywo ryżowe Słupki warzywne	100 200	Pieczywo ryżowe Słupki warzywne	100 200	Pieczywo ryżowe Słupki warzywne	100 200
Obiad	Zupa barszcz czerwony Pierogi z mięsem(1,7)	300 350	Zupa barszcz czerwony Pierogi z mięsem(1,7)	300 350	Zupa barszcz czerwony Pierogi z mięsem(1,7)	300 350
Podwieczorek	Rogalik	100	Muffinka	100	Muffinka	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser twarozek z ziołami (7) Szynka drobiowa Mix sałat, pomidor	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Ser twarozek z ziołami (7) Szynka drobiowa Pomidor	250 90 15 60 30 50	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser twarozek ziołami(7) Szynka drobiowa Pomidor	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2932 TŁUSZCZ 110 g, w tym NKT 45g BIAŁKO: 152g Węglowodany 342g w tym cukry 16g Sól 3,5g		KCAL: 2932 TŁUSZCZ 110 g, w tym NKT 45g BIAŁKO: 152g Węglowodany 342g w tym cukry 16g Sól 3,5g		Kcal : 2914 TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 45G BIAŁKO: 152g Węglowodany 344g w tym cukry 16g Sól 3,5g	
	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 ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z twarogu i buraka (7) Parówka Mix sałat	250 250 100 35 15 60 50 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z twarogu i buraka Parówka Mix sałat	250 250 90 15 60 50 150	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z twarogu i buraka Parówka Mix sałat	250 250 100 35 15 60 50 150
II Śniadanie	Pieczywo ryżowe Słupki warzywne	100 200	Pieczywo ryżowe Słupki warzywne	100 200	Pieczywo ryżowe Słupki warzywne	100 200
Obiad	Zupa barszcz czerwony Pierogi z mięsem(1,7)	300 350	Zupa barszcz czerwony Pierogi z mięsem(1,7)	300 350	Zupa barszcz czerwony Pierogi z mięsem(1,7)	300 350
Podwieczorek	Rogalik	100	Muffinka	100	Rogalik	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser twarozek z ziołami (7) Szynka drobiowa Mix sałat, pomidor	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Ser twarozek z ziołami (7) Szynka drobiowa Pomidor	250 90 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser twarozek z ziołami (7) Szynka drobiowa Mix sałat, pomidor	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2932 TŁUSZCZ 110 g, w tym NKT 45g BIAŁKO: 152g Węglowodany 342g w tym cukry 16g Sól 3,5g		KCAL: 2932 TŁUSZCZ 110 g, w tym NKT 45g BIAŁKO: 152g Węglowodany 342g w tym cukry 16g Sól 3,5g		Kcal : 2300 TŁUSZCZ;62g, w tym NKT 22G BIAŁKO: 95g Węglowodany 294g w tym cukry 33g Sól 5g	

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 12.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką (1,7)	250	Zupa mleczna z kaszką (1,7)	250	Zupa mleczna z kaszką(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 drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa	30
	Jajko got z majonezem (3,7)	50	Jajko na miękko (7)	50	Jajko gotowane z majonezem (7)	50
	Szynka drobiowa	30	Mix sałat	100	Mix sałat	100
	Papryka	50			Papryka	50
	Mix sałat	100				
II Śniadanie	Biszkopty	50	Biszkopty	50	Biszkopty	50
	Banan	130	Banan	130	Banan	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makar. (1,7,9)	300	Rosół z makar. (1,7,9)	300	Rosół z makar. (1,7,9)	300
	Udko pieczone	150	Udko pieczone	150	Udko pieczone	150
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Surówka z kapusty białej	100	Marchew got.	100	Surówka z kapusty białej	100
Podwieczorek	Koktajl owocowy	200	Koktajl owocowy(7)	200	Koktajl owocowy(7)	200
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z pieczonych warzyw (7)	60	Pasta z pieczonych (7)	60
	Pasta z pieczonych warzyw	60	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Ser żółty (7)	30				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2912 TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 36g BIAŁKO: 138g Węglowodany 342g w tym cukry 26g Sól 2,8g		KCAL: 2912 TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 36g BIAŁKO: 138g Węglowodany 342g w tym cukry 26g Sól 2,8g		Kcal : 2890 TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 22G BIAŁKO: 138g Węglowodany 340g w tym cukry 26g Sól 2,8g	
	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 kaszką (1,7)	250	Zupa mleczna z kaszką (1,7)	250	Zupa mleczna z kaszką (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 zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	30	Masło(7)	15
	Jajko got z majonezem (3,7)	50	Jajko na miękko (7)	50	Jajko got z majonezem (3,7)	50
	Szynka drobiowa	30	Mix sałat	100	Szynka drobiowa	30
	Papryka	50			Papryka	50
	Mix sałat	100			Mix sałat	100
II Śniadanie	Biszkopty	50	Biszkopty	50	Biszkopty	50
	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Obiad	Rosół z makar. (1,7,9)	300	Rosół z makar. (1,7,9)	300	Rosół z makar. (1,7,9)	300
	Udko pieczone	150	Udko pieczone	150	Udko pieczone	150
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Marchew got.	100	Marchew got.	100	Surówka z kapusty białej	100
Podwieczorek	Koktajl owocowy	200	Koktajl owocowy	200	Rogalik	300
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	Pasta z pieczonych warzyw (7)	60	Masło(7)	15
	Pasta z pieczonych warz.	60	Ser żółty (7)	30	Pasta z pieczonych warzyw	60
	Ser żółty (7)	30			Ser żółty (7)	30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2912 TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 36g BIAŁKO: 138g Węglowodany 342g w tym cukry 26g Sól 2,8g		KCAL: 2912 TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 36g BIAŁKO: 138g Węglowodany 342g w tym cukry 26g Sól 2,8g		Kcal : 2300 TŁUSZCZ;62g, w tym NKT 22G BIAŁKO: 95g Węglowodany 294g w tym cukry 33g Sól 5g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PONIEDZIAŁEK 13.11.2023

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(3,7) Pomidor z ogórek	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(3,7) Pomidor	250 250 90 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem Pomidor z ogórkiem	250 250 90 15 60 100
II Śniadanie	Galaretką z owoc	100	Galaretką z owocem	100	Galaretką z owocem	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem ziemniaczany (1,7,9) Wątróbka duszona z jabłkiem Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej	300 100 200 102	Zupa krem ziemniaczany (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa krem ziemniaczany (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki Surówka z marchewki	300 100 200 100
Podwieczorek	Owoc sezonowy Jogurt	200 150	Owoc sezonowy Jogurt	200 150	Owoc sezonowy Jogurt	200 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa Pomidor z cebulą	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Pomidor	250 90 15 60 150	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Pomidor	250 100 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2653 TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 36g BIAŁKO: 105g Węglowodany 366g w tym cukry 18g Sól 2,1g		KCAL: 2558 TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 23g BIAŁKO: 109g Węglowodany 333g w tym cukry 11g Sól 2,2g		KCAL: 2631 TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 36g BIAŁKO: 104g Węglowodany 365g w tym cukry 19g Sól 2,5g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątróbowa/truskowa)		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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(3,7) Pomidor z ogórek	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(3,7) Pomidor	250 250 90 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa Pasta jajeczna ze szczypiorkiem(3,7) Pomidor z ogórek	250 250 100 35 15 30 60 100
II Śniadanie	Galaretką z owoc	100	Galaretką z owocem	100	Galaretką z owocem	100
Obiad	Zupa krem ziemniaczany (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki Surówka z march.	300 100 200 100	Zupa krem ziemniaczany (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa krem ziemniaczany (1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki Surówka z marchewki	300 100 200 100
Podwieczorek	Owoc sezonowy Jogurt	200 150	Owoc sezonowy Jogurt	200 150	Owoc sezonowy Jogurt	200 150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa Pomidor z cebulą	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Pomidor	250 90 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa Pomidor z cebulą	250 100 35 15 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2558 TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 23g BIAŁKO: 109g Węglowodany 333g w tym cukry 11g Sól 2,2g		KCAL: 2558 TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 23g BIAŁKO: 109g Węglowodany 333g w tym cukry 11g Sól 2,2g		KCAL: 2558 TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 23g BIAŁKO: 109g Węglowodany 333g w tym cukry 11g Sól 2,2g	

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

WTOREK 14.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały twaróg Dżem	250 250 100 35 15 50 50	Zupa mleczna z płatkami (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Ser biały twaróg Dżem	250 250 90 15 50 50	Zupa mleczna z płatkami (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser biały twaróg Dżem	250 250 90 15 50 50
II Śniadanie	Pieczywo ryżowe Jabłko	100 200	Pieczywo ryżowe Jabłko	100 200	Pieczywo ryżowe Jabłko	100 200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kurczak w potrawce(1,3,7) Ryż Marchew z grosz.	300 100 100 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kurczak w potrawce(1,3,7) Ryż Marchew z grosz.	300 100 100 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kurczak w potrawce(1,3,7) Ryż Marchew z grosz.	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna Kiełbasa żywiecka	250 100 35 15 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Kiełbasa żywiecka	250 90 15 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna Kiełbasa żywiecka	250 100 35 15 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2533 TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 88g Węglowodany 344g w tym cukry 8,9g Sól 3,9g		KCAL: 2533 TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 88g Węglowodany 344g w tym cukry 8,9g Sól 3,9g		Kcal : 2581 TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50G BIAŁKO: 90g Węglowodany 274g w tym cukry 9,9g Sól 4,3g	
	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 ryżowymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały twaróg Dżem	250 250 100 35 15 50 50	Zupa mleczna z płatkami (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Ser biały twaróg Dżem	250 250 90 15 50 50	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały twaróg Dżem	250 250 100 35 15 50 50
II Śniadanie	Pieczywo ryżowe Jabłko	100 200	Pieczywo ryżowe Jabłko	100 200	Pieczywo ryżowe Jabłko	100 200
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kurczak w potrawce(1,3,7) Ryż Marchew z grosz.	300 100 100 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kurczak w potrawce(1,3,7) Ryż Marchew z grosz.	300 100 100 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kurczak w potrawce(1,3,7) Ryż Marchew z grosz.	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna Kiełbasa żywiecka	250 100 35 15 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Kiełbas żywiecka	250 90 15 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Kiełbasa żywiecka	250 100 35 15 60 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2533 TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 88g Węglowodany 344g w tym cukry 8,9g Sól 3,9g		KCAL: 2533 TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 88g Węglowodany 344g w tym cukry 8,9g Sól 3,9g		Kcal : 2300 TŁUSZCZ:62g, w tym NKT 22G BIAŁKO: 95g Węglowodany 294g w tym cukry 33g Sól 5g	

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

ŚRODA 15.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprz. Jajecznicza Mix sałata z kieł.	250 250 100 35 15 30 100 150	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa Jajecznicza Mix sałat z kiełkami	250 250 90 15 30 100 150	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa Jajecznicza Mix sałat z kiełkami	250 250 90 15 30 100 150
II Śniadanie	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300	Sok pomidorowy	300
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Krokiety z kapustą i pieczarkami	300 350	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kolorowy naleśnik z twarogiem i musem owocowym	300 300	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kolorowy naleśnik z twarogiem i musem owocowym	300 300
Podwieczorek	Koktajl owocowy	200	Koktajl owocowy	200	Koktajl owocowy	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta twarogowa ze szpinakiem(7) Szynka drobiowa	250 100 35 15 60 30	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta twarogowa ze szpinakiem Szynka drobiowa	250 90 15 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta twarogowa ze szpinakiem(7) Szynka drobiowa	250 100 35 15 60 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2466 TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 51G BIAŁKO: 94g Węglowodany 313g w tym cukry 28g Sól 2,3g		KCAL: 2166 TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 114g Węglowodany 333g w tym cukry 29g Sól 3,3g		Kcal : 2190 TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 95g Węglowodany 257g w tym cukry 28g Sól 5g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprz. Jajecznicza Mix sałata z kieł.	250 250 100 35 15 30 100 150	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka wieprzowa Jajecznicza Mix sałat z kiełkami	250 250 90 15 30 100 150	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprz. Jajecznicza Mix sałata z kieł.	250 250 100 35 15 30 100 150
II Śniadanie	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kolorowy naleśnik z twarogiem i musem owocowym	300 300	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kolorowy naleśnik z twarogiem i musem owocowym	300 300	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kolorowy naleśnik z twarogiem i musem owocowym	300 300
Podwieczorek	Koktajl owocowy	200	Koktajl owocowy	200	Rogalik	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta twarogowa ze szpinakiem(7) Szynka drobiowa	250 100 35 15 60 30	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta twarogowa ze szpinakiem Szynka drobiowa	250 90 15 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta twarogowa ze szpinakiem (7) Szynka drobiowa (6,9)	250 100 35 15 60 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2166 TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 114g Węglowodany 333g w tym cukry 29g Sól 3,3g		KCAL: 2166 TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 114g Węglowodany 333g w tym cukry 29g Sól 3,3g		KCAL: 2166 TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 50g BIAŁKO: 114g Węglowodany 333g w tym cukry 29g Sól 3,3g	

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