

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

JADŁOSPIS

NIEDZIELA 26.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa,koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300	Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300	Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko smażone S Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone P Ziemniaki G Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone P Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa(6) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2915 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 58g Węglowodany 291 g w tym cukry 12g Sól 3,3g Błonnik 34g		KCAL: 2846 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:140g, w tym NKT 63g Węglowodany 265 g w tym cukry 12g Sól 3g Błonnik 31g		Kcal : 2778 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 58g Węglowodany 265g w tym cukry 12g Sól 4,2g Błonnik 42g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
II Śniadanie	Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300	Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300	Sałatka cezar (mix sałat z kurczakiem i sosem jogurtowym)	300
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone P Ziemniaki G Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone P Ziemniaki G Marchew got.	300 150 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko smażone S Ziemniaki G Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150	Serek wiejski	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2915 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 58g Węglowodany 291 g w tym cukry 12g Sól 3,3g Błonnik 34g		KCAL: 2846 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:140g, w tym NKT 63g Węglowodany 265 g w tym cukry 12g Sól 3g Błonnik 31g		KCAL: 2915 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 58g Węglowodany 291 g w tym cukry 12g Sól 3,3g Błonnik 34g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PONIEDZIAŁEK 27.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słońcu(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słońcu(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słońcu(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Tost z szynką, serem i sałatą	70	Tost z szynką, serem i sałatą	70	Tost z szynką, serem i sałatą	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik z zieleniną (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej	300 100 200 100	Zupa krupnik z zieleniną (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa krupnik z zieleniną (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej	300 100 200 100
Podwieczorek	Ciasto dyniowe	50	Ciasto dyniowe	50	Ciasto dyniowe	50
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Papryka Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Pieczona dynia	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Papryka Ogórek kiszony	250 100 15 60 150 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3183 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 40g Węglowodany 452g w tym cukry 39g Sól 4,8g błonnik 49g		KCAL: 3249 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 112g, w tym NKT 45g Węglowodany 448g w tym cukry 41g Sól 3,7g błonnik 48g		Kcal : 3226 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 45g Węglowodany 465g w tym cukry 40g Sól 4,9g błonnik 59g	
	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) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słońcu(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słońcu(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z kaszką (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słońcu(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Tost z szynką, serem i sałatą	70	Tost z szynką, serem i sałatą	70	Tost z szynką, serem i sałatą	70
Obiad	Zupa krupnik z zieleniną (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa krupnik z zieleniną (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa krupnik z zieleniną (1,7,9) Strogonow duszone(1) Ziemniaki Surówka z kapusty pekińskiej	300 100 200 100
Podwieczorek	Ciasto dyniowe	50	Ciasto dyniowe	50	Ciasto dyniowe	50
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Papryka Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem Pieczona dynia	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw ze słonecznikiem(7) Papryka Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 50 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3183 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 40g Węglowodany 452g w tym cukry 39g Sól 4,8g błonnik 49g		KCAL: 3249 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ: 112g, w tym NKT 45g Węglowodany 448g w tym cukry 41g Sól 3,7g błonnik 48g		KCAL: 3183 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 40g Węglowodany 452g w tym cukry 39g Sól 4,8g błonnik 49g	

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

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

WTOREK 28.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzykowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Kiełbaska z chrzanem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka z ketchupem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Kiełbaska z chrzanem Serek kanapkowy homog. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z mięsem i warzywami (1,3,7) S	300 350
Podwieczorek	Wafle ryżowe z dżemem	60	Wafle ryżowe z dżemem	60	Wafle ryżowe	60
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kielków i sałata	250 100 35 15 60 200 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kielków i sałata	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy (1) Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kielków i sałata	250 100 15 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2561 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ 104 g, w tym NKT 47g Węglowodany 327g w tym cukry 22g Sól 4,1g Błonnik 40 g		KCAL: 2457 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ 103 g, w tym NKT 46g Węglowodany 390g w tym cukry 18g Sól 3,8g Błonnik 37 g		Kcal : 2528 BIAŁKO: 103 TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 46g Węglowodany 351g w tym cukry 20g Sól 4,1g Błonnik 51g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowo/ truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Kiełbaska z chrzanem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Parówka z ketchupem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Kiełbaska z chrzanem Serek kanapkowy homoge. (7) Sałatka warzywna (mix sałat, papryka, oliwa, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300	Kefir (7)	300
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9) G Naleśnik z serem twarogowym i owocem(1,3,7) S	300 350
Podwieczorek	Wafle ryżowe z dżemem	60	Wafle ryżowe z dżemem	60	Wafle ryżowe z dżemem	60
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kielków i sałata	250 100 35 15 60 200 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kielków i sałata	250 100 15 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Mix kielków i sałata	250 100 35 15 60 200 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2561 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ 104 g, w tym NKT 47g Węglowodany 327g w tym cukry 22g Sól 4,1g Błonnik 40 g		KCAL: 2457 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ 103 g, w tym NKT 46g Węglowodany 390g w tym cukry 18g Sól 3,8g Błonnik 37 g		KCAL: 2561 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ 104 g, w tym NKT 47g Węglowodany 327g w tym cukry 22g Sól 4,1g Błonnik 40 g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

ŚRODA 29.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna owsianką (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb razowy (1)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Jajecznica z szynką (3,6,7)	60	Jajecznica z szynką (3,6,7)	60
	Jajecznica z szynką(3,6,7)	60	Serek kanapkowy (7)	30	Ser żółty (7)	50
	Ser żółty (7)	30	Mix sałat ,pomidor, ogórek, kielki, oliwa	200	Mix sałat ,pomidor, ogórek kielki, oliwa	30
	Mix sałat, pomidor, ogórek, kielki, oliwa	200				200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Klops z ciecierzycy(1,7,9)	150	Pulpet gotowany (1,7,9)	150	Klops z ciecierzycy(1,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Fasolka szparagowa gotowana	100	Fasolka szparagowa gotowana	100	Fasolka szparagowa gotowana	100
Podwieczorek	Ciastko zbożowe	50	Ciastko zbożowe	50	Ciastko zbożowe	50
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Salatka z tuńczyka (ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150	Salatka z tuńczyka (ryż, tuńczyk, kukurydza)	150
	Salatka z tuńczyka(ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150	Ser topiony (7)	50	Ser topiony(7)	30
	Ser topiony (7)	50				50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2694 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 51g Węglowodany 341g w tym cukry 15g Sól 4,9 g Błonnik 56g		KCAL: 2565 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 57g Węglowodany 287g w tym cukry 14g Sól 4,8g Błonnik 44g		Kcal : 2915 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 51G Węglowodany 393g w tym cukry 17g Sól 1,8g Błonnik 68g	
	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 owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna owsianką (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Jajecznica z szynką (3,6,7)	60	Masło(7)	15
	Jajecznica z szynką(3,6,7)	60	Serek kanapkowy (7)	30	Jajecznica z szynką(3,6,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Mix sałat ,pomidor, ogórek, kielki, oliwa	200	Ser żółty (7)	30
	Mix sałat, pomidor, ogórek, kielki, oliwa	200			Mix sałat, pomidor, ogórek, kielki, oliwa	30
						200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
Obiad	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Pulpet gotowany (1,7,9)	150	Pulpet gotowany (1,7,9)	150	Klops z ciecierzycy(1,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Fasolka szparagowa gotowana	100	Fasolka szparagowa gotowana	100	Fasolka szparagowa gotowana	100
Podwieczorek	Ciastko zbożowe	50	Ciastko zbożowe	50	Ciastko zbożowe	50
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Salatka z tuńczyka (ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150	Masło(7)	15
	Salatka z tuńczyka(ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150	Ser topiony (7)	50	Salatka z tuńczyka(ryż, tuńczyk, kukurydza) 7	150
	Ser topiony (7)	50			Ser topiony (7)	50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2694 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 51g Węglowodany 341g w tym cukry 15g Sól 4,9 g Błonnik 56g		KCAL: 2565 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 57g Węglowodany 287g w tym cukry 14g Sól 4,8g Błonnik 44g		KCAL: 2694 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 51g Węglowodany 341g w tym cukry 15g Sól 4,9 g Błonnik 56g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

CZWARTEK 30.11.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 35 70 15 50 60 30 30 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 70 15 50 60 30 30 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 35 70 15 50 60 30 30 200
II Śniadanie	Banan	130	Banan	130	Banan	130
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
Podwieczorek	Krakersy (1) Serek ziołowy (7)	20 30	Krakersy (1) Serek ziołowy (7)	20 30	Krakersy (1) Serek ziołowy (7)	20 30
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2852 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 49g Węglowodany 343g w tym cukry 43g Sól 5,3g Błonnik 43g		KCAL: 2776 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 53g Węglowodany 325g w tym cukry 42g Sól 5g Błonnik 44g		KCAL: 2985 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 50g Węglowodany 375g w tym cukry 28g Sól 5,6g Błonnik 47g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 35 70 15 50 60 30 30 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 70 15 50 60 30 30 200	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Croissant (1) Masło(7) Paszтет z cukinii(7) Ser biały w plastrach(7) Dżem Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 35 70 15 50 60 30 30 200
II Śniadanie	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa pomidorowa z makaronem(1,7,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
Podwieczorek	Krakersy (1) Serek ziołowy (7)	20 30	Krakersy (1) Serek ziołowy (7)	20 30	Krakersy (1) Serek ziołowy (7)	20 30
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2852 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 49g Węglowodany 343g w tym cukry 43g Sól 5,3g Błonnik 43g		KCAL: 2776 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 53g Węglowodany 325g w tym cukry 42g Sól 5g Błonnik 44g		KCAL: 2852 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 49g Węglowodany 343g w tym cukry 43g Sól 5,3g Błonnik 43g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

PIĄTEK 01.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 50 200	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 30 50 200	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 30 50 200
II Śniadanie	Kabanosy	50	Kabanosy	50	Kabanosy	50
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Szpinak gotowany z masłem	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
Podwieczorek	Mandarynka	70	Mandarynka	70	Mandarynka	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Twarożek z burakiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Twarożek z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2438 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ;73g, w tym NKT 49g Węglowodany 273g w tym cukry 13g Sól 5,3g Błonnik 29g		KCAL: 2379 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 53g Węglowodany 257g w tym cukry 13g Sól 4,1g Błonnik 29g		Kcal : 2282 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ;108g, w tym NKT 49g Węglowodany 240g w tym cukry 15g Sól 4,9g Błonnik 43g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 50 200	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 30 50 200	Zupa mleczna z kaszką manną(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 50 200
II Śniadanie	Kabanosy	50	Kabanosy	50	Kabanosy	50
Obiad	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Szpinak gotowany z masłem	300 100 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Ryba w sosie cytrynowym(4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
Podwieczorek	Mandarynka	70	Mandarynka	70	Mandarynka	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Twarożek z burakiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Twarożek z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2438 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ;73g, w tym NKT 49g Węglowodany 273g w tym cukry 13g Sól 5,3g Błonnik 29g		KCAL: 2379 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ;110g, w tym NKT 53g Węglowodany 257g w tym cukry 13g Sól 4,1g Błonnik 29g		KCAL: 2438 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ;73g, w tym NKT 49g Węglowodany 273g w tym cukry 13g Sól 5,3g Błonnik 29g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

SOBOTA 02.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got(3) Ser żółty (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got (3) Ser biały plastry (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got (3) Ser żółty (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200
II Śniadanie	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Kapusta kiszona gotowana	300 300 100	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Marchewka gotowana	300 300 100	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Kapusta kiszona gotowana	300 300 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt naturalny	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Sałata ogórek kiszony, kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Paprykarz(4,9) Ser kanapkowy (7) Mix kielek	250 100 15 60 50 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Sałata ogórek kiszony, kielki	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3127 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 60g Węglowodany 384g w tym cukry 16g Sól 6,2g Błonnik 34g		KCAL: 3063 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 59g Węglowodany 380g w tym cukry 16g Sól 2,9g Błonnik 34g		Kcal : 3146 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 60g Węglowodany 390g w tym cukry 16g Sól 6g Błonnik 39g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got(3) Ser żółty Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got (3) Ser biały plastry (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200	Zupa mleczna z płatkami owsianym (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Crossant (1) Masło(7) Jajko got (3) Ser żółty (7) Sałat lodowa, pomidor, ogórek, pestki dyni, oliwa, koperek	250 250 100 70 15 50 30 200
II Śniadanie	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40
Obiad	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Marchewka gotowana	300 300 100	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Marchewka gotowana	300 300 100	Zupa Żurek (1,7,9) Pierogi ruskie(1,3,7) Kapusta kiszona gotowana	300 300 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Sałata ogórek kiszony, kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Paprykarz(4,9) Ser kanapkowy (7) Mix kielek	250 100 15 60 50 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Ser topiony (7) Sałata ogórek kiszony, kielki	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3127 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 60g Węglowodany 384g w tym cukry 16g Sól 6,2g Błonnik 34g		KCAL: 3063 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 59g Węglowodany 380g w tym cukry 16g Sól 2,9g Błonnik 34g		KCAL: 3127 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:134g, w tym NKT 60g Węglowodany 384g w tym cukry 16g Sól 6,2g Błonnik 34g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

NIEDZIELA 03.12. 2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Bułka mleczna	50	Bułka mleczna	50	Sucharki b/c	50
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy smażony(1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet w ziołach duszony (1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy smażony(1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100
Podwieczorek	Kasza manna (1,7)	200	Kasza manna(1,7)	200	Jogurt naturalny (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą(6) Serek biały Mix sałata ,Ogórek ,kielki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Parówka z musztardą (6) Serek biały Ogórek kiszony, kielki	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą(6) Serek biały Mix sałata ,Ogórek ,kielki	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3061 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 355g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g		KCAL: 2992 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 341g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g		KCAL: 2903 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 322g w tym cukry 18g Sól 2,4g błonnik 40g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Ser biały w plastrach Sałatka warzywna: (sałata lodowa ,pomidor, nasiona słonecz,oliwa,koperek)	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Bułka mleczna (7)	50	Bułka mleczna (7)	50	Bułka mleczna (7)	50
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet w ziołach duszony (1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Filet w ziołach duszony (1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Kotlet drobiowy smażony(1,3,) Ziemniaki puree Surówka z selera (7)	300 100 200 100
Podwieczorek	Kasza manna (1,7)	200	Kasza manna(1,7)	200	Kasza manna(1,7)	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą(6) Serek biały Mix sałata ,Ogórek ,kielki	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Parówka z musztardą (6) Serek biały Ogórek kiszony, kielki	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą(6) Serek biały Mix sałata ,Ogórek ,kielki	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2999 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 355g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g		KCAL: 2992 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 341g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g		KCAL: 3061 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:136g, w tym NKT 70g Węglowodany 355g w tym cukry 19g Sól 2,9 g błonnik 38g	

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

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

PONIEDZIAŁEK 04.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek,kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z modrej kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka z ziemniaczana	300	Sałatka z ziemniaczana	300	Sałatka z ziemniaczana	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(3) Pasta z dynii Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 30 60 200	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (3) Pasta z dynii Mix sałat z pomidorem	250 90 15 30 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (3) Pasta z dynii Mix sałat z pomidorem	250 100 15 30 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3096 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 42g Węglowodany 386g w tym cukry 19g Sól 2,7g Błonnik 42g		KCAL: 2972 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 51g Węglowodany 315g w tym cukry 22g Sól 2,8g Błonnik 38g		KCAL: 3117 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 42g Węglowodany 339g w tym cukry 20g Sól 2,7g Błonnik 42g	
	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 (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200	Zupa mleczna z płatkami (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Croissant Masło(7) Twaróg na słodko(7) Twaróg na słono(7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kielki)	250 250 100 60 15 30 30 30 150 200
II Śniadanie	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
Obiad	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Kopytka (1,3,) Surówka z modrej kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka z ziemniaczana	300	Sałatka z ziemniaczana	300	Sałatka z ziemniaczana	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(3) Pasta z dynii Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 30 60 200	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem (3) Pasta z dynii Mix sałat z pomidorem	250 90 15 30 60 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(3) Pasta z dynii Mix sałata z pomidorem	250 100 35 15 30 60 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3096 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 42g Węglowodany 386g w tym cukry 19g Sól 2,7g Błonnik 42g		KCAL: 2972 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 51g Węglowodany 315g w tym cukry 22g Sól 2,8g Błonnik 38g		KCAL: 3096 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 42g Węglowodany 386g w tym cukry 19g Sól 2,7g Błonnik 42g	

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. Goryczyca i produkty pochod.
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

WTOREK 05.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Sok jabłkowy	300	Sok jabłkowy	300	Sok pomidorowy	300
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 35 15 60 30 30	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 15 60 30 30	herbata Chleb razowy (1) Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 15 60 30 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2913 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 54g Węglowodany 402g w tym cukry 12g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2845 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 54g Węglowodany 387g w tym cukry 12g Sól 2,5g Błonnik 38g		KCAL: 2756 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 43g Węglowodany 369g w tym cukry 12g Sól 4,8g Błonnik 40g	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200	Zupa mleczna z owsianką (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Paszтет soczewica(1) Szynka drobiowa (6) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa,	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Sok jabłkowy	300	Sok jabłkowy	300	Sok jabłkowy	300
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym(1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40	Baton zbożowy	40
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 35 15 60 30 30	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 15 60 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka cezar z kurczakiem, sos jogurtowy,(1,7) Szynka wieprzowa	250 100 35 15 60 30 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2913 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 54g Węglowodany 402g w tym cukry 12g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2845 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 54g Węglowodany 387g w tym cukry 12g Sól 2,5g Błonnik 38g		KCAL: 2913 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 54g Węglowodany 402g w tym cukry 12g Sól 2,9g Błonnik 38g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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