

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

ŚRODA 06.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewka	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100
Podwieczerek	Ciastko piernik Mandarynka	50 70	Ciastko piernik Mandarynka	50 70	Ciastko piernik Mandarynka	50 70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3187 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ: 141g, w tym NKT 61g Węglowodany 364g w tym cukry 18g Sól 3,6g Błonnik 42g		KCAL: 2846 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 61g Węglowodany 297g w tym cukry 17g Sól 2,9g Błonnik 42g		Kcal : 3015 BIAŁKO: 136g TŁUSZCZ:141g, w tym NKT 61g Węglowodany 338g w tym cukry 18g Sól 3,5g Błonnik 50g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет z soczewicy (7) Ser żółty (7) Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 60 30 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewka	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Mini marchewka	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Schab w sosie własnym Ziemniaki Kapusta modra	300 100 200 100
Podwieczerek	Ciastko piernik Mandarynka	50 70	Ciastko piernik Mandarynka	50 70	Ciastko piernik Mandarynka	50 70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3187 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ: 141g, w tym NKT 61g Węglowodany 364g w tym cukry 18g Sól 3,6g Błonnik 42g		KCAL: 2846 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 61g Węglowodany 297g w tym cukry 17g Sól 2,9g Błonnik 42g		KCAL: 3187 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ: 141g, w tym NKT 61g Węglowodany 364g w tym cukry 18g Sól 3,6g Błonnik 42g	

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 07.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200
II Śniadanie	Ciastka owsiane	50	Ciastka owsiane	50	Ciastka owsiane	50
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą (1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3143 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 57g Węglowodany 374g w tym cukry 26g Sól 3,4 g błonnik 51g		KCAL: 3063 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 57g Węglowodany 404g w tym cukry 26g Sól 3,2 g błonnik 48g		KCAL: 2942 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 13g Sól 3,3g błonnik 56g	
	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	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajecznica (3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 200
II Śniadanie	Ciastka owsiane	50	Ciastka owsiane	50	Ciastka owsiane	50
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą (1,3,7)	300 350	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Knedle ze śliwką, masłem i bułką tartą(1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Ogórek ,pomidor	250 50 50 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3143 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 57g Węglowodany 374g w tym cukry 26g Sól 3,4 g błonnik 51g		KCAL: 3063 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:128g, w tym NKT 57g Węglowodany 404g w tym cukry 26g Sól 3,2 g błonnik 48g		KCAL: 3143 BIAŁKO: 97g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 57g Węglowodany 374g w tym cukry 26g Sól 3,4 g błonnik 51g	

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

PIĄTEK 08.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100
II Śniadanie	Jabłko	170	Jabłko pieczone	170	Jabłko	170
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Sałatka jarzynowa (3,7,9)	300	Sałatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Sałatka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z makreli (1,4,7)	60	Pasta z makreli (1,4,7)	60
	Pasta z makreli (1,4,7)	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2600 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 364g w tym cukry 31g Sól 2,7g Błonnik 47g		KCAL: 2522 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 37g Węglowodany 346g w tym cukry 31g Sól 2,4g Błonnik 44g		KCAL: 2524 BIAŁKO: 101g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 60g Węglowodany 353g w tym cukry 33g Sól 2,9g Błonnik 58g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50	Serek kanapkowy (3,7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	100	Mix sałat	100	Mix sałat	100
II Śniadanie	Jabłko	170	Jabłko pieczone	170	Jabłko	170
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9)	300
	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150	Ryba po grecku (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150	Sałatka z owoców sezonowych	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Sałatka jarzynowa (3,7,9)	300	Masło(7)	15
	Sałatka jarzynowa (3,7,9)	300	Pasta z makreli (1,4,7)	60	Sałatka jarzynowa (3,7,9)	300
	Pasta z makreli (1,4,7)	60			Pasta z makreli (1,4,7)	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2600 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 364g w tym cukry 31g Sól 2,7g Błonnik 47g		KCAL: 2522 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:88g, w tym NKT 37g Węglowodany 346g w tym cukry 31g Sól 2,4g Błonnik 44g		KCAL: 2600 BIAŁKO: 104g TŁUSZCZ:89g, w tym NKT 37g Węglowodany 364g w tym cukry 31g Sól 2,7g Błonnik 47g	

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

SOBOTA 09.12.2023

	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)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb razowy (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50
	Ser żółty(7)	30	Ser żółty(7)	30	Ser żółty(7)	30
	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200
II Śniadanie	Jabłko	170	Jabłko pieczone	170	Jabłko	170
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa Parzycha(1,7,9)	300	Zupa Parzycha (1,7,9)	300	Zupa parzycha (1,7,9)	300
	Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7)	120	Filet grillowany	120	Filet grillowany	120
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Kalafior z masłem i bułką	100	Kalafior got.	100	Kalafior got.	100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	Herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	90	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Pasta z warzyw pieczonych	60	Smalec z fasoli	60
	Smalec z fasoli	60	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa(6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Ogórek kiszony	120	Ogórek kiszony	120
	Ogórek kiszony	120				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3200 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 48g Węglowodany 411g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 46g		KCAL: 2786 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 52g Węglowodany 371g w tym cukry 19g Sól 3,5g Błonnik 42g		KCAL: 3016 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 48g Węglowodany 372g w tym cukry 20g Sól 2,9g Błonnik 46g	
	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)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7)	250
	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250	kawa zbożowa /herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,6,11)	100	Chleb pszenny (1,6,11)	100	Chleb zwykły (1,6,11)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	100
	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	50	Pieczeń rzymska (6)	15
	Ser żółty(7)	30	Ser żółty(7)	30	Ser żółty(7)	50
	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	200	Salatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	30
II Śniadanie	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
Obiad	Zupa Parzycha (1,7,9)	300	Zupa Parzycha (1,7,9)	300	Zupa Parzycha(1,7,9)	300
	Filet grillowany	120	Filet grillowany	120	Kotlet drobiowy panierowany (1,3,7)	120
	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200	Ziemniaki	200
	Kalafior got.	100	Kalafior got.	100	Kalafior z masłem i bułką	100
Podwieczorek	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150	Salatka owocowa	150
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	Pasta z warzyw pieczonych	60	Masło(7)	15
	Pasta z warzyw pieczonych	60	Szynka drobiowa (6)	30	Smalec z fasoli	60
	Szynka drobiowa (6)	30	Ogórek kiszony	120	Szynka drobiowa (6)	30
	Ogórek kiszony	120			Ogórek kiszony	120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3016 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 48g Węglowodany 372g w tym cukry 20g Sól 2,9g Błonnik 46g		KCAL: 2786 BIAŁKO: 107g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 52g Węglowodany 371g w tym cukry 19g Sól 3,5g Błonnik 42g		KCAL: 3200 BIAŁKO: 116g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 48g Węglowodany 411g w tym cukry 24g Sól 3,6g Błonnik 46g	

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 10.12.2023

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 90 15 50 30 200
II Śniadanie	Jabłko Baton zbożowy(1)	170 40	Jabłko Baton zbożowy(1)	170 40	Jabłko Baton zbożowy(1)	170 40
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałátka owocowa	150	Sałátka owocowa	150	Sałátka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2873 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 59g Węglowodany 320 g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 35g		KCAL: 2795 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 59g Węglowodany 303 g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 35g		Kcal : 2840 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 59g Węglowodany 298g w tym cukry 20g Sól 3,8g Błonnik 48g	
	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 (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Parówka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 90 15 50 30 200
II Śniadanie	Jabłko Baton zbożowy(1)	170 40	Jabłko Baton zbożowy(1)	170 40	Jabłko Baton zbożowy(1)	170 40
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz duszony (1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Zraz panierowany(1,3,7) Ziemniaki Szpinak duszony	300 120 200 100
Podwieczorek	Sałátka owocowa	150	Sałátka owocowa	150	Sałátka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2795 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 59g Węglowodany 303 g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 35g		KCAL: 2795 BIAŁKO: 112g TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 59g Węglowodany 303 g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 35g		KCAL: 2873 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:132g, w tym NKT 59g Węglowodany 320 g w tym cukry 19g Sól 3,8g Błonnik 35g	

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

PONIEDZIAŁEK 11.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150
II Śniadanie	Sałátka cezar z kurczakiem	200	Sałátka cezar z kurczakiem	200	Sałátka cezar z kurczakiem	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z dyni(1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z dyni(1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z dyni(1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2736 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 42g Węglowodany 338g w tym cukry 42g Sól 3,5g błonnik 42g		KCAL: 2667 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 42g Węglowodany 324g w tym cukry 42g Sól 3,5g błonnik 42g		Kcal : 2578 BIAŁKO: 146g TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 42G Węglowodany 343g w tym cukry 40g Sól 3,1g błonnik 44g	
	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 (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 60 150	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie(6) Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 60 150
II Śniadanie	Sałátka cezar z kurczakiem	200	Sałátka cezar z kurczakiem	200	Sałátka cezar z kurczakiem	200
Obiad	Zupa krem z dyni(1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z dyni(1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100	Zupa krem z dyni(1,7,9) Wieprzowina w sosie własnym Pyzy(1) Buraczki	300 100 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 150
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2736 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 42g Węglowodany 338g w tym cukry 42g Sól 3,5g błonnik 42g		KCAL: 2667 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 42g Węglowodany 324g w tym cukry 42g Sól 3,5g błonnik 42g		KCAL: 2736 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 42g Węglowodany 338g w tym cukry 42g Sól 3,5g błonnik 42g	

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

WTOREK 12.12.2023

	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)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z 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 (1,7)	100	Chleb razowy (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	15	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	60	Ser żółty (7)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	30	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200
				200		
II Śniadanie	Wafle ryżowe z dżemem	50	Wafle ryżowe z dżemem	50	Wafle ryżowe z dżemem	50
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300
	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Paprykarz (1,4)	60	Paprykarz (1,4)	60
	Paprykarz (1,4)	60	Serek topiony (7)	50	Serek topiony (7)	50
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z papryką	200	Mix sałat z papryką	200
	Mix sałat z papryką	200				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2997 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ 116 g, w tym NKT 49g Węglowodany 375g w tym cukry 23g Sól 5,6g Błonnik 50 g		KCAL: 2888 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ 116 g, w tym NKT 48g Węglowodany 306g w tym cukry 23g Sól 5,6g Błonnik 50 g		Kcal : 2799 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 116g, w tym NKT 49g Węglowodany 342g w tym cukry 22g Sól 3,5g Błonnik 52g	
	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 owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z owsianką (1,7)	250	Zupa mleczna z 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 (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30	Ser żółty (7)	30
	jogurtowym(3,7)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	200
	Ser żółty (7)					
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)					
II Śniadanie	Wafle ryżowe z dżemem	50	Wafle ryżowe z dżemem	50	Wafle ryżowe z dżemem	50
Obiad	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa (1,3,7,9)	300
	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350	Kurczak po azjatycku z ryżem (1,7,9)	350
Podwieczorek	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150	Jogurt owocowy	150
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Paprykarz (1,4)	60	Masło(7)	15
	Paprykarz (1,4)	60	Serek topiony (7)	50	Paprykarz (1,4)	60
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z papryką	200	Serek topiony (7)	50
	Mix sałat z papryką	200			Mix sałat z papryką	200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2997 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ 116 g, w tym NKT 49g Węglowodany 375g w tym cukry 23g Sól 5,6g Błonnik 50 g		KCAL: 2888 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ 116 g, w tym NKT 48g Węglowodany 306g w tym cukry 23g Sól 5,6g Błonnik 50 g		KCAL: 2997 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ 116 g, w tym NKT 49g Węglowodany 375g w tym cukry 23g Sól 5,6g Błonnik 50 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
- Gorzyczka i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

ŚRODA 13.12.2023

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Ciastka owsiane	50	Ciastka owsiane	50	Ciastka owsiane	50
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Rumsztyk smażony z cebulką(1,3) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,3,7,9) Rumsztyk duszony Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Rumsztyk smażony z cebulką(1,3) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 35 15 60 30 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3068 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 62g Węglowodany 386g w tym cukry 43g Sól 3,7g Błonnik 53g		KCAL: 3003 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 62g Węglowodany 373g w tym cukry 43g Sól 3,7g Błonnik 45g		Kcal : 2914 BIAŁKO: 110g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 62G Węglowodany 354g w tym cukry 12g Sól 3,3g 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	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata(1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 15 50 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 200
II Śniadanie	Ciastka owsiane	50	Ciastka owsiane	50	Ciastka owsiane	50
Obiad	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Rumsztyk duszony (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,3,7,9) Rumsztyk duszony Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Rumsztyk smażony z cebulką(1,3) Ziemniaki Surówka z selera	300 100 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 35 15 60 30 30 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 15 60 30 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Parówka z musztardą Ser kremowy (7) Mix sałat z paryką	250 100 35 15 60 30 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3068 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 62g Węglowodany 386g w tym cukry 43g Sól 3,7g Błonnik 53g		KCAL: 3003 BIAŁKO: 113g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 62g Węglowodany 373g w tym cukry 43g Sól 3,7g Błonnik 45g		KCAL: 3068 BIAŁKO: 115g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 62g Węglowodany 386g w tym cukry 43g Sól 3,7g Błonnik 53g	

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
- Gorzyczka i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

CZWARTEK 14.12.2023						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2528 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 46g Węglowodany 321g w tym cukry 21g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2455 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 46g Węglowodany 307g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2370 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 46g Węglowodany 288g w tym cukry 21g Sól 2,5g Błonnik 40g	
	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek(7) Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 200
II Śniadanie	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200	Serek wiejski	200
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,9) Makaron z sosem carbonara z cukinią i szynką(1,3,7,9)	300 350
Podwieczorek	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150	Sałatka owocowa	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z ciecierzycy Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 200
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2528 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 46g Węglowodany 321g w tym cukry 21g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2455 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 46g Węglowodany 307g w tym cukry 28g Sól 2,9g Błonnik 38g		KCAL: 2528 BIAŁKO: 119g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 46g Węglowodany 321g w tym cukry 21g Sól 2,9g Błonnik 38g	

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. tubin 14. Mięczak

PIĄTEK 15.12.2023

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200
II Śniadanie	Croissant z dżemem	70	Croissant z dżemem	70	Croissant z dżemem	70
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z gruszek i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem z gruszek i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem z gruszek i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2799 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 403g w tym cukry 37g Sól 3g Błonnik 36g		KCAL: 2729 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 389g w tym cukry 38g Sól 3g Błonnik 36g		Kcal : 2594 BIAŁKO: 84g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 359g w tym cukry 32g Sól 2,6g Błonnik 37g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		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) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajecznicza Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 100 35 60 30 200
II Śniadanie	Croissant z dżemem	70	Croissant z dżemem	70	Croissant z dżemem	70
Obiad	Zupa krem z gruszek i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem z gruszek i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350	Zupa krem z gruszek i pietruszki (1,7,9) Risotto z dynią i kurczakiem (1,7,9)	300 350
Podwieczorek	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200	Kisiel owocowy	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 200 30	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 15 200 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2799 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 403g w tym cukry 37g Sól 3g Błonnik 36g		KCAL: 2729 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 389g w tym cukry 38g Sól 3g Błonnik 36g		KCAL: 2799 BIAŁKO: 89g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 38g Węglowodany 403g w tym cukry 37g Sól 3g 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. tubin 14. Mięczaki