

„FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

ŚRODA 3.07.2024

	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	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Paszтет z warzyw	60	Paszтет z soczewicy (7)	60
	Paszтет z soczewicy (7)	60	Ser biały (7)	30	Ser żółty (7)	30
	Ser żółty (7)	30	Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	100	Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	100
	Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa,	100				
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Mus warzywny	100
	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Jogurt naturalny	100
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
	Rolada z boczkiem i ogórkiem	100	Rolada duszona z warzywami	100	Rolada z boczkiem i ogórkiem	100
	Kasza gryczana	150	Kasza jęczmienna	150	Kasza gryczana	150
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
Podwieczorek	Brzoskwinia	100	Brzoskwinia	100	Kefir (7)	300
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)	35
	Masło(7)	15	Ser biały (7)	30	Ser biały (7)	15
	Ser biały (7)	30	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret	100	Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret	30
	Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret	100				100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3108		KCAL: 2950		Kcal : 3030	
	BIAŁKO: 117g		BIAŁKO: 111g		BIAŁKO: 136g	
	TŁUSZCZ: 135g, w tym NKT 56g		TŁUSZCZ: 120g, w tym NKT 42g		TŁUSZCZ: 137g, w tym NKT 59g	
	Węglowodany 375g w tym cukry 46g		Węglowodany 345g w tym cukry 24g		Węglowodany 330g w tym cukry 17g	
	Sól 2,8g Błonnik 42g		Sól 2,4g Błonnik 36g		Sól 3,3g 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)	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
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Paszтет z warzyw	60	Masło(7)	15
	Paszтет z soczewicy (7)	60	Ser biały (7)	30	Paszтет z soczewicy (7)	60
	Ser żółty (7)	30	Mix sałata, pomidor, ogórek, oliwa, pietruszka	100	Ser żółty (7)	30
	Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa,	100			Mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa,	100
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9)	300
	Rolada z boczkiem i ogórkiem	100	Rolada duszona z warzywami	100	Rolada z boczkiem i ogórkiem	100
	Kasza gryczana	150	Kasza jęczmienna	150	Kasza gryczana	150
	Buraczki	100	Buraczki	100	Buraczki	100
Podwieczorek	Brzoskwinia	100	Brzoskwinia	100	Brzoskwinia	170
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	Ser biały (7)	30	Masło(7)	15
	Ser biały (7)	30	Szynka drobiowa (6)	30	Ser biały (7)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret	100	Szynka drobiowa (6)	30
	Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret	100			Mix sałat z kurczakiem i pomidorem w sosie vinegret	100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3108		KCAL: 2950		KCAL: 3108	
	BIAŁKO: 117g		BIAŁKO: 111g		BIAŁKO: 117g	
	TŁUSZCZ: 135g, w tym NKT 56g		TŁUSZCZ: 120g, w tym NKT 42g		TŁUSZCZ: 135g, w tym NKT 56g	
	Węglowodany 375g w tym cukry 46g		Węglowodany 345g w tym cukry 24g		Węglowodany 375g w tym cukry 46g	
	Sól 2,8g Błonnik 42g		Sól 2,4g Błonnik 36g		Sól 2,8g 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 04.07.2024

	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) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 100	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Sok pomidorowy Wafle ryżowe (1) Butelka wody	300 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet grillowany (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100	Wrap z szynką, serem i warzywami (1,6,7)	70
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3240 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 44g Węglowodany 452g w tym cukry 42g Sól 3,4 g błonnik 59g		KCAL: 3007 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g Węglowodany 417g w tym cukry 41g Sól 3g błonnik 56g		KCAL: 2974 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 38g Węglowodany 367g w tym cukry 16g Sól 3,4g błonnik 62g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ truskowa)		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) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 100 100	Ryż na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got.z majonezem(3,7) Sałatka warzywna (roszponka, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Filet grillowany (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z białych warzyw (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty	300 150 200 100
Podwieczorek	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100	Sałatka owocowa	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z pieczonej dyni Szynka drobiowa Ogórek ,pomidor	250 100 35 15 60 30 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3240 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 44g Węglowodany 452g w tym cukry 42g Sól 3,4 g błonnik 59g		KCAL: 3007 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g Węglowodany 417g w tym cukry 41g Sól 3g błonnik 56g		KCAL: 3240 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 44g Węglowodany 452g w tym cukry 42g Sól 3,4 g błonnik 59g	

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

PIĄTEK 05.07.2024

	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 (6,9)	30	Szynka z kurczaka(6,9)	30	Szynka z kurczaka(6,9)	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	20	Mix sałat	20	Mix sałat	20
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Pomidorki koktajlowe	100
	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Kefir(7)	300
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa botwinka (1,7,9)	300	Zupa botwinka (1,7,9)	300	Zupa botwinka (1,7,9)	300
	Ryba smażona (1,4,7,9)	150	Ryba pieczona (1,4,7,9)	150	Ryba smażona (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200
	Surówka z kapusty kiszzonej	100	Mix warzyw got..	100	Surówka z kapusty kiszzonej	100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Salatka cezar	100
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	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka drobiowa	60	Szynka drobiowa	60
	Szynka drobiowa	60				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2878 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 43g Węglowodany 418g w tym cukry 38g Sól 2,9 g Błonnik 50g		KCAL: 2638 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 36g Węglowodany 389g w tym cukry 36g Sól 2,6g Błonnik 44g		KCAL: 2530 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 329g w tym cukry 17g Sól 3,4g Błonnik 45g	
	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)	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	20	Mix sałat	20	Mix sałat	20
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa botwinka (1,7,9)	300	Zupa botwinka (1,7,9)	300	Zupa botwinka (1,7,9)	300
	Ryba smażona (1,4,7,9)	150	Ryba pieczona (1,4,7,9)	150	Ryba smażona (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200	Ziemniaki got..	200
	Surówka z kapusty kiszzonej	100	Mix warzyw got..	100	Surówka z kapusty kiszzonej	100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150	Masło(7)	15
	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka drobiowa	60	Salatka jarzynowa (3,7,9)	150
	Szynka drobiowa	60			Szynka drobiowa	60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2878 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 43g Węglowodany 418g w tym cukry 38g Sól 2,9 g Błonnik 50g		KCAL: 2638 BIAŁKO: 90g TŁUSZCZ:87g, w tym NKT 36g Węglowodany 389g w tym cukry 36g Sól 2,6g Błonnik 44g		KCAL: 2878 BIAŁKO: 108g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 43g Węglowodany 418g w tym cukry 38g Sól 2,9 g Błonnik 50g	

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

SOBOTA 06.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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 (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Wafel ryżowy Mix sałat z sosem vinegret Butelka wody	30 150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kluski z soczewicą Buraczki	300 120 100 100	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kluski z soczewicą Buraczki	300 120 100 100	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kluski z soczewicą Buraczki	300 120 100 100
Podwieczerek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt naturalny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3062 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 39g Węglowodany 459g w tym cukry 33g Sól 2,6g Błonnik 49g		KCAL: 2873 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 37g Węglowodany 431g w tym cukry 33g Sól 3,3g Błonnik 47g		KCAL: 2783 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 28g Sól 3,2g Błonnik 57g	
	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 owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser biały (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kluski z soczewicą Buraczki	300 120 100 100	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kluski z soczewicą Buraczki	300 120 100 100	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty (1,7,9) Gulasz drobiowy (1,3,7) Kluski z soczewicą Buraczki	300 120 100 100
Podwieczerek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3062 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 39g Węglowodany 459g w tym cukry 33g Sól 2,6g Błonnik 49g		KCAL: 2873 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 37g Węglowodany 431g w tym cukry 33g Sól 3,3g Błonnik 47g		KCAL: 3062 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 39g Węglowodany 459g w tym cukry 33g Sól 2,6g Błonnik 49g	

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 07.07.2024

	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) Kielbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Kielbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Kabanosy Jabłko Bułka pełnoziarnista Butelka wody	90 170 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	100
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 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna(3,7) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2983 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 29g Sól 2,6g Błonnik 36g		KCAL: 2864 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 41g Węglowodany 365 g w tym cukry 29g Sól 2,1g Błonnik 34g		Kcal : 2795 BIAŁKO: 152g TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 50g Węglowodany 260g w tym cukry 8g Sól 2,9g Błonnik 33g	
	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 (1,6,11) Masło(7) Kielbasa żywiecka (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) Szynka drobiowa (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 zwykły (1,6,11) Masło(7) Kielbasa żywiecka (6) Ser biały w plastrach(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 200
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Rolada got. ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) De volaille ze szpinakiem (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa (3,7) Dżem Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	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 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2983 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 29g Sól 2,6g Błonnik 36g		KCAL: 2864 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 41g Węglowodany 365 g w tym cukry 29g Sól 2,1g Błonnik 34g		KCAL: 2983 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 43g Węglowodany 363g w tym cukry 29g Sól 2,6g Błonnik 36g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

PONIEDZIAŁEK 08.07.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka w galercie	60	Szynka w galercie	60
	Szynka w galercie	60	Serek kanapkowy	60	Mix serów	60
	Mix serów	60	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	100	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	100
	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	100				
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Sok pomidorowy	330
	Jabłko	170	Jabłko	170	Suchary bez cukru (1)	40
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)	300
	Pierogi z truskawkami (1,7)	350	Pierogi z truskawkami (1,7)	350	Pierogi z serem (1,7)	350
Podwieczorek	Serek homogenizowany	100	Serek homogenizowany	100	Serek homogenizowany naturalny	100
Kolacja	herbata	250	herbata	250	herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny(1,7)	100	Chleb razowy	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Masło(7)	15	Szynka drobiowa (6)	30	Szynka drobiowa (6)	30
	Szynka drobiowa (6)	30	Twarożek z koperkiem(7)	60	Twarożek z koperkiem (7)	60
	Twarożek z koperkiem (7)	60	Mix sałat z pomidorem	100	Mix sałat z ogórkiem	100
	Mix sałat z ogórkiem	100				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2907 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 42g Węglowodany 407g w tym cukry 41g Sól 3,3g błonnik 47g		KCAL: 2838 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 41g Węglowodany 393g w tym cukry 28g Sól 3,5g błonnik 46g		Kcal : 2835 BIAŁKO: 143g TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 42g Węglowodany 326g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 46g	
	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 płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250	Kawa zbożowa/herbata	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Chleb razowy	35	Masło(7)	15	Chleb razowy	35
	Masło(7)	15	Szynka w galercie	60	Masło(7)	15
	Szynka w galercie	60	Serek kanapkowy	60	Szynka w galercie	60
	Mix serów	60	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	100	Mix serów	60
	Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	100			Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	100
II Śniadanie	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	Jabłko	170	Jabłko	170	Jabłko	170
	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40	Baton pełnoziarnisty(1)	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)	300	Zupa krem z zielonych warzyw (1,7,9)	300
	Pierogi z truskawkami (1,7)	350	Pierogi z truskawkami (1,7)	350	Pierogi z truskawkami (1,7)	350
Podwieczorek	Serek homogenizowany	100	Serek homogenizowany	100	Serek homogenizowany	100
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	Szynka drobiowa (6)	30	Masło(7)	15
	Szynka drobiowa (6)	30	Twarożek z koperkiem(7)	60	Szynka drobiowa (6)	30
	Twarożek z koperkiem (7)	60	Mix sałat z pomidorem	100	Twarożek z koperkiem (7)	60
	Mix sałat z ogórkiem	100			Mix sałat z ogórkiem	100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2907 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 42g Węglowodany 407g w tym cukry 41g Sól 3,3g błonnik 47g		KCAL: 2838 BIAŁKO: 127g TŁUSZCZ: 92g, w tym NKT 41g Węglowodany 393g w tym cukry 28g Sól 3,5g błonnik 46g		KCAL: 2907 BIAŁKO: 129g TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 42g Węglowodany 407g w tym cukry 41g Sól 3,3g błonnik 47g	

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 09.07.2024

	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 na miękko (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym (3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Dżem	30	Ser żółty (7)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	100	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	100	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	100
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Kefir	130
	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Wafel ryżowy	40
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Butelka wody	750
	Butelka wody	750	Butelka wody	750		
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)	300
	Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	350	Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	350	Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Salatka grecka	100
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	Pasta z pieczonych warzyw (7)	60	Masło(7)	15
	Paprykarz (1,4)	60	Serek kanapkowy (7)	50	Paprykarz (1,4)	60
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z pomidorem	100	Serek topiony (7)	50
	Mix sałat z papryką	100			Mix sałat z papryką	100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3154		KCAL: 3129		Kcal : 3270	
	BIAŁKO: 122g		BIAŁKO: 120g		BIAŁKO: 137g	
	TŁUSZCZ 117 g, w tym NKT 49g		TŁUSZCZ 116g, w tym NKT 45g		TŁUSZCZ;130g, w tym NKT 49g	
	Węglowodany 429g w tym cukry 28g		Węglowodany 428g w tym cukry 28g		Węglowodany 377g w tym cukry 9g	
	Sól 6,2g Błonnik 57 g		Sól 5,3g Błonnik 60 g		Sól 6,4g Błonnik 45g	
	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 na miękko (3,7)	60	Jajko w sosie jogurtowym(3,7)	60
	Ser żółty (7)	30	Dżem	30	Ser żółty (7)	30
	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	100	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	100	Salatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	100
II Śniadanie	Gruszka	130	Gruszka	130	Gruszka	130
	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100	Mus owocowy	100
	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40	Baton pełnoziarnisty	40
	Butelka wody	750	Butelka wody	750	Butelka wody	750
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)	300	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,3,7,9)	300
	Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	350	Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	350	Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym (1,7,9)	350
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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	Pasta z pieczonych warzyw (7)	60	Masło(7)	15
	Paprykarz (1,4)	60	Serek kanapkowy (7)	50	Paprykarz (1,4)	60
	Serek topiony (7)	50	Mix sałat z pomidorem	100	Serek topiony (7)	50
	Mix sałat z papryką	100			Mix sałat z papryką	100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3154		KCAL: 3129		KCAL: 3154	
	BIAŁKO: 122g		BIAŁKO: 120g		BIAŁKO: 122g	
	TŁUSZCZ 117 g, w tym NKT 49g		TŁUSZCZ 116g, w tym NKT 45g		TŁUSZCZ 117 g, w tym NKT 49g	
	Węglowodany 429g w tym cukry 28g		Węglowodany 428g w tym cukry 28g		Węglowodany 429g w tym cukry 28g	
	Sól 6,2g Błonnik 57 g		Sól 5,3g Błonnik 60 g		Sól 6,2g Błonnik 57 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

SRODA 10.07.2024

	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 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100	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 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Salatka z pomidorem i fetą (7)	100
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych Ziemniaki duszone Mizeria (7)	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki duszone Szpinak	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych Ziemniaki duszone Mizeria (7)	300 100 200 100
Podwieczerek	Sok wielowarzywny	300	Sok wielowarzywny	300	Sok wielowarzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3203 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 60g Węglowodany 401g w tym cukry 44g Sól 4,5g Błonnik 51g		KCAL: 3080 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 50g Węglowodany 391g w tym cukry 24g Sól 4,2g Błonnik 53g		Kcal : 3026 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 56G Węglowodany 366g w tym cukry 25g Sól 3,2g Błonnik 73g	
	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 (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100	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 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych Ziemniaki duszone Mizeria (7)	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Filet w ziołach Ziemniaki duszone Szpinak	300 100 200 100	Zupa barszcz czerwony(1,7,9) Kotlet w płatkach kukurydzianych Ziemniaki duszone Mizeria (7)	300 100 200 100
Podwieczerek	Sok wielowarzywny	300	Sok wielowarzywny	300	Sok wielowarzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy Ser kremowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3203 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 60g Węglowodany 401g w tym cukry 44g Sól 4,5g Błonnik 51g		KCAL: 3080 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 50g Węglowodany 391g w tym cukry 24g Sól 4,2g Błonnik 53g		KCAL: 3203 BIAŁKO: 124g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 60g Węglowodany 401g w tym cukry 44g Sól 4,5g Błonnik 51g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

CZWARTEK 11.07.2024						
	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 na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Tortilla pełnoziarnista z warzywami Butelka wody	130 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka z groszkiem	300 100 100 100	Zupa brokułowa z ryżem Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka got.	300 100 100 100	Zupa brokułowa z kaszą Kurczak w potrawce Ryż curry Surówka z marchewki	300 100 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Jogurt naturalny	100
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 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu i buraka Szynka drobiowa Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 50	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 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2802 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 38g Węglowodany 432g w tym cukry 44g Sól 3,2g Błonnik 48g		KCAL: 2585 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:66g, w tym NKT 29g Węglowodany 420g w tym cukry 44g Sól 3g Błonnik 45g		KCAL: 2474 BIAŁKO: 130g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 43g Węglowodany 308g w tym cukry 19g Sól 3,2g Błonnik 56g	
	Dieta ciężowa/matki karmiąca		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 kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Dżem Twarożek na słono(7) Sałatka warzywna pomidor, ogórek, kielki, oliwa, pietruszka	250 250 100 35 15 50 60 60 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka z groszkiem	300 100 100 100	Zupa brokułowa z ryżem Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka got.	300 100 100 100	Zupa brokułowa z ryżem Kurczak w potrawce Ryż curry Marchewka z groszkiem	300 100 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
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 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu i buraka Szynka drobiowa Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 30 50	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 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2802 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 38g Węglowodany 432g w tym cukry 44g Sól 3,2g Błonnik 48g		KCAL: 2585 BIAŁKO: 96g TŁUSZCZ:66g, w tym NKT 29g Węglowodany 420g w tym cukry 44g Sól 3g Błonnik 45g		KCAL: 2802 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 38g Węglowodany 432g w tym cukry 44g Sól 3,2g Błonnik 48g	

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

PIĄTEK 12.07.2024

	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) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajko na miękko Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Serek wiejski (7) Pomidor z cebulą Butelka wody	150 100 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasa Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasa Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasa Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Mus warzywny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 100 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 100 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z pomidorem, fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 100 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2944 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 46g Węglowodany 412g w tym cukry 40g Sól 3g Błonnik 36g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g Węglowodany 397g w tym cukry 39g Sól 3g Błonnik 34g		Kcal : 2747 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 38g Węglowodany 329g w tym cukry 13g Sól 3g Błonnik 43g	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskołuszcowa (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) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Jajko na miękko Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Jajko got. Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami i sosem vinegret	250 250 100 35 15 60 30 100
II Śniadanie	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
Obiad	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasa Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasa Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem z kalafiora (1,7,9) Leczo warzywne z kielbasa Ziemniaki	300 150 200
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 100 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 100 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka z burakiem ,fetą i rukolą(7) Kielbasa żywiecka(6)	250 100 35 15 100 30
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2944 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 46g Węglowodany 412g w tym cukry 40g Sól 3g Błonnik 36g		KCAL: 2875 BIAŁKO: 100g TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 44g Węglowodany 397g w tym cukry 39g Sól 3g Błonnik 34g		KCAL: 2944 BIAŁKO: 102g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 46g Węglowodany 412g w tym cukry 40g Sól 3g Błonnik 36g	

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