

FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PONIEDZIAŁEK 21.10.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów (7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów (7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Sałatka pomidor z ogórkiem w jogurcie (7) Woda mineralna	150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Mus warzywny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2987 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 69g Węglowodany 372g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 35g		KCAL: 3053 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 44g Węglowodany 384g w tym cukry 44g Sól 3,7g Błonnik 38g		KCAL: 2810 BIAŁKO: 150g TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 54g Węglowodany 297g w tym cukry 25g Sól 4,5g Błonnik 32g	
	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	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750
Obiad	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100	Zupa krupnik (1,7,9) Wieprzowina szarpana Kasza jęczmienna Buraczki gotowane	300 150 150 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Sałatka z rukolą ,tuńczykiem pomidorkami (1,7)	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2987 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 69g Węglowodany 372g w tym cukry 43g Sól 3,9g Błonnik 35g		KCAL: 3053 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 44g Węglowodany 384g w tym cukry 44g Sól 3,7g Błonnik 38g		KCAL: 2987 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 69g Węglowodany 372g w tym cukry 43g Sól 3,9g 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwułtlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

WTOREK 22.10.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 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	Warzywa z hummusem Wafle pełnoziarniste(1) Butelka wody	130 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Serek wiejski	200
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2911 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g Węglowodany 358g w tym cukry 17g Sól 2,7g Błonnik 45g		KCAL: 2842 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 44g Węglowodany 344g w tym cukry 17g Sól 3,9g Błonnik 47g		Kcal : 2701 BIAŁKO: 153g TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 47g Węglowodany 279g w tym cukry 6g Sól 3,8g Błonnik 39g	
	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	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szyńka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 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	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350	Zupa krem pomidorowy (1,7,9) Makaron penne z kurczakiem i sosem szpinakowym G,S, (1,3,7)	300 350
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Dżem Ser kanapkowy (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2911 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g Węglowodany 358g w tym cukry 17g Sól 2,7g Błonnik 45g		KCAL: 2842 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 44g Węglowodany 344g w tym cukry 17g Sól 3,9g Błonnik 47g		KCAL: 2911 BIAŁKO: 142g TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 42g Węglowodany 358g w tym cukry 17g Sól 2,7g Błonnik 45g	

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

ŚRODA 23.10.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	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) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Sok pomidorowy Serek wiejski Baton zbożowy b/c Woda mineralna	330 200 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczerek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt naturalny z płatkami	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 15	herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka gotowana(6) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2791 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 42g Węglowodany 310g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 35g		KCAL: 2567 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 38g Węglowodany 286g w tym cukry 21g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2460 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ;116g, w tym NKT 43g Węglowodany 252g w tym cukry 11g Sól 3,2g,Błonnik29g	
	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	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Szynka drobiowa(6,9) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa z oliwek, szczypior,	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750
Obiad	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski(1,3,7,9) Ziemniaki Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa kalafiorowa (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3,7,9) Ziemniaki Surówka z kapusty białej	300 150 200 100
Podwieczerek	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka gotowana (6) Dżem Mix sałat	250 100 15 60 50 15	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka gotowana (6) Ser żółty (7) Papryka ,marchewka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2791 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ;127g, w tym NKT 42g Węglowodany 310g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 35g		KCAL: 2567 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ;115g, w tym NKT 38g Węglowodany 286g w tym cukry 21g Sól 2,5g,Błonnik 29g		KCAL: 2791 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ;127g, w tym NKT 42g Węglowodany 310g w tym cukry 24g Sól 2,5g,Błonnik 35g	

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. Mięczak

CZWARTEK 24.10.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Kefir Chleb chrupki Woda mineralna	300 30 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym Ryż Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100
Podwieczorek	Jabłko	130	Jabłko	130	Sałatka cesar (1)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Galantyna drobiowa Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2726 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g		KCAL: 2593 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 51g Węglowodany 339g w tym cukry 24g Sól 3,8g Błonnik 35g		Kcal : 2815 BIAŁKO: 144g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 51g Węglowodany 349g w tym cukry 19g Sól 3,3g Błonnik 43g	
	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	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni, koperek)	250 250 100 15 70 30 50 100
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 Kurczak w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym (1,3) Ryż Mini marchewka	300 120 150 100	Zupa brokułowa Kurczak w sosie śmietanowym Ryż Fasolka szparagowa z masłem	300 120 150 100
Podwieczorek	Jabłko	130	Jabłko	130	Jabłko	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Galantyna drobiowa Ser biały (7) Mix kielków	250 100 15 50 60 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2726 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g		KCAL: 2593 BIAŁKO: 134g TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 51g Węglowodany 339g w tym cukry 24g Sól 3,8g Błonnik 35g		KCAL: 2726 BIAŁKO: 133g TŁUSZCZ:103g, w tym NKT 50g Węglowodany 331g w tym cukry 25g Sól 2,9g Błonnik 41g	

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 – smażeni

PIĄTEK 25.10.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser żółty Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 30 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Serek wiejski (7) Sałatka grecka (7) Woda mineralna	150 150 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
Podwieczorek	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300	Sok warzywny	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 15 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kielki	250 100 15 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 15 60 15 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 2851 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 349g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 3074 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ: 118g, w tym NKT 43g Węglowodany 390g w tym cukry 40g Sól 4g błonnik 47g	
	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	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100	Kaszka manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Dżem Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka)	250 250 100 15 50 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750
Obiad	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa biały barszcz z makaronem Ryba pieczona Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty białej	300 120 200 100
Podwieczorek	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300	Sok owocowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 15 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Twarożek z koperkiem (7) Mix sałat ,kielki	250 100 15 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Mix sałat, ogórek kiszony	250 100 35 15 60 15 60
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2930 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 2851 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 349g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g		KCAL: 2930 BIAŁKO: 122g TŁUSZCZ: 119g, w tym NKT 48g Węglowodany 363g w tym cukry 39g Sól 5,1 g błonnik 47g	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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. łubin 14. Mięczaki

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

SOBOTA 26.10.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 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 Kefir Chleb chrupki Butelka wody	70 300 30 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt naturalny	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2441 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g Węglowodany 341g w tym cukry 18g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2399 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 350g w tym cukry 19g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2443 BIAŁKO: 103g TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 42g Węglowodany 286g w tym cukry 17g Sól 3g błonnik 41g	
	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	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Powidła Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 30 100	Płatki kukurydziane na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Powidła Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie,)	250 250 100 15 50 30 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	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350	Zupa ogórkowa z ziemniakami (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1,3)	300 350
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2441 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g Węglowodany 341g w tym cukry 18g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2399 BIAŁKO: 98g TŁUSZCZ:77g, w tym NKT 34g Węglowodany 350g w tym cukry 19g Sól 2,5 g błonnik 40g		KCAL: 2441 BIAŁKO: 105g TŁUSZCZ:84g, w tym NKT 40g Węglowodany 341g w tym cukry 18g Sól 2,5 g błonnik 40g	

NIEDZIELA 27.10.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Serek wiejski Baton zbożowy Woda mineralna	150 40 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Mix sałat z jogurtem	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki (6,9) Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Pomidorki koktajlowe	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3609 BIAŁKO: 149g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g Węglowodany 370g w tym cukry 35g Sól 3,6g Błonnik 42g		KCAL: 3452 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 59g Węglowodany 364g w tym cukry 33g Sól 4g Błonnik 40g		Kcal : 3543 BIAŁKO: 147g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g Węglowodany 333g w tym cukry 26g Sól 3,6g 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	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pasta z warzyw Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100	Płatki owsiane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Mix serów(7) Sałatka warzywna (mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, ziola)	250 250 100 15 30 60 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750
Obiad	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Schab gotowany Ziemniaki Mix sałat z jogurtem	300 120 100 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Pieczeń z karkówki Ziemniaki Mizeria (7)	300 120 100 100
Podwieczorek	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galart drobiowy(3,7) Sałatka cezar z grzankami	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3609 BIAŁKO: 149g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g Węglowodany 370g w tym cukry 35g Sól 3,6g Błonnik 42g		KCAL: 3452 BIAŁKO: 148g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 59g Węglowodany 364g w tym cukry 33g Sól 4g Błonnik 40g		KCAL: 3609 BIAŁKO: 149g TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g Węglowodany 370g w tym cukry 35g 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

PONIEDZIAŁEK 28.10.2024

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 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	Kefir Chleb chrupki Butelka wody	300 30 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Sałatka z jajkiem i rzodkiewką i szczypiorkiem (3,7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3281 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g Węglowodany 380g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 33g		KCAL: 2932 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 45g Węglowodany 361g w tym cukry 32g Sól 2,7g Błonnik 36g		Kcal : 3236 BIAŁKO: 157g TŁUSZCZ:148g, w tym NKT 53g Węglowodany 329g w tym cukry 16g Sól 2,8g Błonnik 41g	
	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Szynka gotowana (6) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 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	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750
Obiad	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Rolada ze szpinakiem gotowana Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 100 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) De volaille ze szpinakiem S Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 100 100
Podwieczorek	Banan	130	Banan	130	Banan	130
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałata mix, pomidor , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3281 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g Węglowodany 380g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 33g		KCAL: 2932 BIAŁKO: 139g TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 45g Węglowodany 361g w tym cukry 32g Sól 2,7g Błonnik 36g		KCAL: 3281 BIAŁKO: 140g TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 53g Węglowodany 380g w tym cukry 32g Sól 2,9g Błonnik 33g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

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

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

WTOREK 29.10.2024

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Wrap pełnoziarnisty z serkiem i warzywami Woda mineralna	70 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie śmietanowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Sok pomidorowy	300
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2890 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g Węglowodany 379g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 46g		KCAL: 2935 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 37g Węglowodany 385g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 46g		Kcal : 2699 BIAŁKO: 114g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 57g Węglowodany 346g w tym cukry 9g Sól 4,3g błonnik 44g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kiełki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
II Śniadanie	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 40 750
Obiad	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie śmietanowym(1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie porowym (1,3,7) Kasza jęczmienna Mix warzyw gotowanych (7)	300 100 100 100
Podwieczorek	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser homogenizowany 7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2890 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g Węglowodany 379g w tym cukry 22g Sól 3,8g błonnik 46g		KCAL: 2935 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ: 95g, w tym NKT 37g Węglowodany 385g w tym cukry 20g Sól 3,4g błonnik 46g		KCAL: 2890 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 57g Węglowodany 379g w tym cukry 22g Sól 3,8g 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
- tubin
- Mięczaki

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

SRODA 30.10.2024

	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) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
II Śniadanie	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Gruszka Mus owocowy Baton pełnoziarnisty Butelka wody	130 100 40 750	Sałatka warzywna z oliwą Kefir, (7) Chleb chrupki (1) Butelka wody	100 300 20 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
Obiad	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Schab gotowany (1) Ziemniaki Marchewka got. (7)	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Kabanosy	90
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3269 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 51g Węglowodany 472 g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 47g		KCAL: 3122 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 56g Węglowodany 440g w tym cukry 26g Sól 3,4g Błonnik 44g		Kcal : 3169 BIAŁKO: 141g TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g Węglowodany 388g w tym cukry 16g Sól 3g 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 ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko(3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko got (3) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
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 szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Schab gotowany n (1,3,7) Ziemniaki Marchewka got. (7)	300 150 200 100	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki Marchewka z groszkiem (7)	300 150 200 100
Podwieczorek	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150	Serek wiejski (7)	150
Kolacja	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z tuńczykiem pomidorem i kielkami	250 100 35 15 60 100
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 3269 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:122g, w tym NKT 51g Węglowodany 472 g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 47g		KCAL: 3122 BIAŁKO: 131g TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 56g Węglowodany 440g w tym cukry 26g Sól 3,4g Błonnik 44g		KCAL: 3269 BIAŁKO: 135g TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 51g Węglowodany 472 g w tym cukry 26g Sól 3,6g Błonnik 47g	

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy 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

Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!