

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

PIĄTEK 11.10.2024						
	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	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
	Jajko got (3,7)	50	Jajko na miękko (3,7)	50	Jajko got (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	15	Mix sałat	15	Mix sałat	15
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>100</b>
	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Pomidorki koktajlowe</b>	<b>100</b>
	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>	<b>Butelka wody</b>	<b>750</b>
	<b>Butelka wody</b>	<b>750</b>	<b>Butelka wody</b>	<b>750</b>		
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z kaszą G (1,7,9)	300	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9)	300	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony S (1,4,7,9)	150	Ryba filet na parze (1,4,7,9)	150	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Mus warzywny</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	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	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka drobiowa (1,4,7)	60	Ser żółty (1,4,7)	60
	Ser żółty (7)	60				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2947 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 388g w tym cukry 31g Sól 3,7g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2867 BIAŁKO: 125g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 43g Węglowodany 372g w tym cukry 22g Sól 3,3g Błonnik 51g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	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
	Jajko got (3,7)	50	Jajko na miękko (3,7)	50	Jajko got (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	15	Mix sałat	15	Mix sałat	15
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>100</b>
	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>40</b>
	<b>Butelka wody</b>	<b>750</b>	<b>Butelka wody</b>	<b>750</b>	<b>Butelka wody</b>	<b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9)	300	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9)	300	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9)	300
	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	150	Ryba filet na parze (1,4,7,9)	150	Ryba filet smażony (1,4,7,9)	150
	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200	Ziemniaki got.	200
	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100	Surówka z marchewki	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	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	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Masło(7)	15
	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150	Szynka drobiowa (1,4,7)	60	Sałátka jarzynowa (3,7,9)	150
	Ser żółty (7)	60			Ser żółty (7)	60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2947 BIAŁKO: 120g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 388g w tym cukry 31g Sól 3,7g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2975 BIAŁKO: 128g TŁUSZCZ:107g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 31g Sól 3,4g Błonnik 49g</b>	

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

**SOBOTA 12.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6 ) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250  250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6 ) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Wafel ryżowy (1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa G (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami D Kasza gryczana G Buraczki	300 150 100 100	Zupa jarzynowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa jarzynowa (1,3,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Sałatka grecka (7)</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3170</b> <b>BIAŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ 122g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 5,7g Błonnik 55 g</b>		<b>KCAL: 3088</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 399g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 5,4g Błonnik 55 g</b>		<b>Kcal : 3012</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 379g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 6,4g Błonnik 57g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6 ) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250  250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6 ) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gulasz drobiowy z warzywami Kasza gryczana Buraczki	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3170</b> <b>BIAŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ 122g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 5,7g Błonnik 55 g</b>		<b>KCAL: 3088</b> <b>BIAŁKO: 126g</b> <b>TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 399g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 5,4g Błonnik 55 g</b>		<b>KCAL: 3170</b> <b>BIAŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ 122g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 5,7g Błonnik 55 g</b>	

**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

**NIEDZIELA 13.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały(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 (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) Szynka drobiowa (6) Ser biały (7) Mix sałat, pomidor, kukurydza, oliwa ,koperek	250 250 100 15 50 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>150</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>150</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Tortilla pełnoziarnista z warzywami (1,7)</b> <b>Jabłko</b> <b>Butelka wody</b>	<b>90</b> <b>150</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem G (1,7,9) Udko pieczone P (1,3,7) Ziemniaki G Szpinak got	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone(1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	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 z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) 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
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3357</b> <b>BIAŁKO: 162g</b> <b>TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g</b> <b>Węglowodany 324 g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 4,9g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 3278</b> <b>BIAŁKO: 160g</b> <b>TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 64g</b> <b>Węglowodany 351 g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,3g Błonnik 33g</b>		<b>Kcal : 3220</b> <b>BIAŁKO: 158g</b> <b>TŁUSZCZ:143g, w tym NKT 66g</b> <b>Węglowodany 344g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 44g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały(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 (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 zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały(7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 50 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko duszone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got.	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone (1,3,7) Ziemniaki Szpinak got	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>	<b>Serek wiejski</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	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 z koperkiem Szynka drobiowa (6,9) 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
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3357</b> <b>BIAŁKO: 162g</b> <b>TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g</b> <b>Węglowodany 324 g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 4,9g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 3278</b> <b>BIAŁKO: 160g</b> <b>TŁUSZCZ:143g, w tym NKT 64g</b> <b>Węglowodany 351 g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,3g Błonnik 33g</b>		<b>KCAL: 3357</b> <b>BIAŁKO: 162g</b> <b>TŁUSZCZ:142g, w tym NKT 65g</b> <b>Węglowodany 324 g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 4,9g Błonnik 36g</b>	

**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
- tubin
- Mięczaki

**PONIEDZIAŁEK 14.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser biały (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Rolada z kurczaka (6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z tuńczykiem</b> <b>Butelka wody</b>	<b>150</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa żurek G (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą G (1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa żurek (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa żurek (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kiełkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3006</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2958</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2869</b> <b>BIAŁKO: 97g</b> <b>TŁUSZCZ:118g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 398g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 4,6g Błonnik 47g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa żurek (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa żurek (1,7,9) Leniwe pierogi z masłem i cynamonem	300 350	Zupa żurek (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kiełbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałata z kiełkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3006</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2958</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3006</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 39g</b>	

**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

**WTOREK 15.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy(1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 15 30 60 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty (1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Sok warzywny</b> <b>Jabłko</b> <b>Suchary b/c (1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>300</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem brokułowy G (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim G (1,7,9)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>100</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z tuńczyka (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z szynki (7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z tuńczyka (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3251</b> <b>BIAŁKO: 165g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 409g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 3180</b> <b>BIAŁKO: 163g</b> <b>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 392g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3114</b> <b>BIAŁKO: 160g</b> <b>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 383g w tym cukry 16g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 47g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi(1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka wieprzowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Sałatka warzywna pomidor, papryka, kielki, oliwa, koperek, mix sałat	250 250 100 35 15 30 60 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty (1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty (1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Makaron z sosem bolońskim (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka owocowa</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z tuńczyka (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z szynki (7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z tuńczyka (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3251</b> <b>BIAŁKO: 165g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 409g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 3180</b> <b>BIAŁKO: 163g</b> <b>TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 392g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 3251</b> <b>BIAŁKO: 165g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 409g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 44g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy 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 16.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6,9) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 30 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6,9) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 30 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy(7) Szynka salami (6,9) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 30 30 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Sałatka pomidorowa</b> <b>Kefir,</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem G Kotlet drobiowy panierowany S (1) Ziemniaki G Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet drobiowy panierowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2512</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2433</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2493</b> <b>BIAŁKO: 103g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3g błonnik 44g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6,9) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 30 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6,9) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 30 30 30 100	Kasza manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Ser kanapkowy (7) Szynka salami (6,9) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, ziola prowansalskie.)	250 250 100 15 30 30 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet drobiowy panierowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem Kotlet drobiowy panierowany (1) Ziemniaki Surówka z marchewki	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>	<b>Brzoskwinia</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą(1,7)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2512</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2433</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2512</b> <b>BIAŁKO: 102g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 341g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 40g</b>	

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

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

**CZWARTEK 17.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Wafel ryżowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa G (1,7,9) Pieczeń rzymska G (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem G	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew got.	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6) Mix kielków i sałat	250 100 15 60 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3181</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 369g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2892</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>Kcal : 3211</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 35g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/truskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa(6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw Szynka wieprzowa (6,9) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew got.	300 120 200 100	Zupa koperkowa (1,7,9) Pieczeń rzymska (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta twarogowa z koperkiem Szynka drobiowa (6) Mix kielków i sałat	250 100 15 60 30 30	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3181</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 369g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2892</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 4g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 3181</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ:137g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 369g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 37g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**PIĄTEK 18.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Mus warzywny</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Butelka wody</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński G (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki G Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa barszcz (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Mix sałat z vinegret i pestkami dyni</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko na miewko (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2856</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2777</b> <b>BIAŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 36g</b>		<b>Kcal : 2720</b> <b>BIAŁKO: 127g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 352g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 36g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg na słodko (7) Szynka z kurczaka (6) Dżem Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 60 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa barszcz (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100	Zupa barszcz ukraiński (1,7,9) Gzik z cebulką (7) Ziemniaki Mix sałat z oliwą	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko na miewko (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Jajko gotowane (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2856</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2777</b> <b>BIAŁKO: 130g</b> <b>TŁUSZCZ:97g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 361g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2856</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 355g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 39g</b>	

**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



**SOBOTA 19.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	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 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Chleb chrupki</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Wafel zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>30</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym G (7,3) Ziemniaki G Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	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 biały w plasterach(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Ser żółty(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3218</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3140</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>Kcal : 3190</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 416g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 5,5g błonnik 51g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	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
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) G Pulpet w sosie pomidorowym(1,3,7) Ziemniaki Brokuł gotowany z masłem i bułką	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	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 biały w plasterach(7) Mix sałat, papryka	250 100 15 60 30 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
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3218</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3140</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ: 105g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3218</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 420g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 46g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**NIEDZIELA 20.10.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Kefir,</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Butelka wody</b>	<b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem G (1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż brązowy Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Kefir</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa(6) Galart drobiowy(7,9) Mix sałat i kielki	250 100 15 60 60 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2933</b> <b>BIAŁKO: 118g</b> <b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 417 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2785</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 44g</b>		<b>Kcal : 2739</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 366g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3g Błonnik 46g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser mozzarella (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Mus owocowy</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>100</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) G Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż G Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka (1,7) G Ryż Marchewka mini (7)	300 150 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Potrawka z kurczaka(1,7) G Ryż Marchewka z groszkiem(7)	300 150 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Nektarynka</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 90 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Galart drobiowy (7,9) Mix sałat i kielki	250 100 35 15 60 60 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2933</b> <b>BIAŁKO: 118g</b> <b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 417 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2785</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2933</b> <b>BIAŁKO: 118g</b> <b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 417 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 47g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

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

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

**Kuchnia zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie!!**