

**FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo**

**Dietetyk Monika Roszkowiak**

**JADŁOSPIS**

**CZWARTEK 31.10.2024**

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (rukola , pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (rukola , pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Ser topiony Sałatka warzywna (rukola , pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Jabłko Sok warzywny Butelka wody	170 300 750
		Ilość w gramach		Ilość w gramach		Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) G Pieczeń w sosie chrzanowym D Kluski z soczewicy G (1) Buraczki G	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym G Kluski z soczewicy (1) Buraczki	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) G Pieczeń w sosie chrzanowym D Kluski z soczewicy (1) Buraczki	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt naturalny (7)	100
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szyńka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szyńka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szyńka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	KCAL: 2747 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 387g w tym cukry 40g Sól 6,5 g Błonnik 39g		KCAL: 2565 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 356g w tym cukry 21g Sól 3 g błonnik 36g		KCAL: 2563 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 62g Węglowodany 309g w tym cukry 18g Sól 4,4g błonnik 48g	
	Dieta ciężowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/ trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (rukola , pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (rukola , pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (rukola , pomidor, papryka, kukurydza, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 100
<b>II Śniadanie</b>	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750	Mus owocowy Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	100 170 40 750
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) G Pieczeń w sosie chrzanowym D Kluski z soczewicy (1) Buraczki	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Pieczeń w sosie własnym G Kluski z soczewicy (1) Buraczki	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) G Pieczeń w sosie chrzanowym D Kluski z soczewicy (1) Buraczki	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100	Jogurt owocowy	100
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szyńka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek twarogowy (7) Szyńka drobiowa (6,9) Mix sałat z sosem vinegret	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szyńka drobiowa (6,9) Sałatka warzywna z ogórkiem	250 100 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	KCAL: 2747 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 387g w tym cukry 40g Sól 6,5 g Błonnik 39g		KCAL: 2565 BIAŁKO: 87g TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 40g Węglowodany 356g w tym cukry 21g Sól 3 g błonnik 36g		KCAL: 2747 BIAŁKO: 95g TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 43g Węglowodany 387g w tym cukry 40g Sól 6,5 g Błonnik 39g	

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

**PIĄTEK 01.11.2024**

	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) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20
<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>Sałátka cesar z kurczakiem</b> <b>Wafel ryżowy</b> <b>Butelka wody</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 krem z selera z grzankami (1,7,9) G Udko pieczone P (1,4,7,9) Ziemniaki got. G Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 200 100	Zupa krem z selera z grzankami (1,7,9) Udko pieczone (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z selera z grzankami (1,7,9) Udko pieczone (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>100</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Sałatka jarzynowa G (3,7,9) Ser żółty (7)	250 100 35 15 150 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Szynka drobiowa (6,9)	250 100 15 150 60	herbata Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Ser żółty (7)	250 100 15 150 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2680</b> <b>BIAŁKO: 100g</b> <b>TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 377g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 2,6g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2661</b> <b>BIAŁKO: 100g</b> <b>TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2893</b> <b>BIAŁKO: 141g</b> <b>TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 345g w tym cukry 13g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 35g</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 płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (3,7) Szynka z kurczaka(6,9) Pomidor Mix sałat	250 250 100 15 50 30 50 20
<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 krem z selera z grzankami (1,7,9) Udko pieczone (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z selera z grzankami (1,7,9) Udko pieczone (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 150 200 100	Zupa krem z selera z grzankami (1,7,9) Udko pieczone (1,4,7,9) Ziemniaki got. Surówka z kapusty pekińskiej	300 150 200 100
<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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Ser żółty (7)	250 100 35 15 150 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Szynka drobiowa (6,9)	250 100 15 150 60	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Sałatka jarzynowa (3,7,9) Ser żółty (7)	250 100 35 15 150 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2680</b> <b>BIAŁKO: 100g</b> <b>TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 377g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 2,6g Błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 2661</b> <b>BIAŁKO: 100g</b> <b>TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 2,9g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 2680</b> <b>BIAŁKO: 100g</b> <b>TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 377g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 2,6g Błonnik 39g</b>	

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

**SOBOTA 02.11.2024**

	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 owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym G (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	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 warzywny</b> <b>Sucharki b/c</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa żurek G (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami S,D,(1,7,9)	300 350	Zupa żurek (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa żurek (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2955</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 421g w tym cukry 36g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2819</b> <b>BIAŁKO: 110g</b> <b>TŁUSZCZ:82g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 429g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2889</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:101g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 5,5g Błonnik 55g</b>	
	Dieta ciążowa/matki karmiącej		Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/truskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser biały kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	250 250 100 15 50 30 100	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Jajko z sosem jogurtowym (3,7) Ser żółty(7) Sałatka warzywna (sałata lodowa, pomidor, ogórek, kielki, oliwa)	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>	Zupa żurek (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa żurek (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350	Zupa żurek (1,3,7,9) Kurczak curry z ryżem i warzywami (1,7,9)	300 350
<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) Paprykarz (4,9) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Pasta z warzyw pieczonych Szynka drobiowa (6,9) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (4,9) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek kiszony ,kielki	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2955</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 421g w tym cukry 36g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 2819</b> <b>BIAŁKO: 110g</b> <b>TŁUSZCZ:82g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 429g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2955</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:96g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 421g w tym cukry 36g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 44g</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
- Gorzczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

**NIEDZIELA 03.11.2024**

	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) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, 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>Sałatka z burakiem i fetą (7)</b> <b>Kefir</b> <b>Butelka wody</b>	<b>150</b> <b>300</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) Medalion drobiowy z warzywami (1,3,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty białej,	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami Ziemniaki Surówka z kapusty białej,	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna z zieloną (3,4,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieloną(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna z zieloną (3,4,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3132</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 441 g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3092</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 389 g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 4 g Błonnik 41g</b>		<b>Kcal : 3130</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 356g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 4,9g Błonnik 48g</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) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, oliwa, koperek	250 250 100 15 30 50 100	Kluski lane na mleku (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z ziołami (7) Mix sałat ,pomidor, kukurydza, 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 G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami (1,3,7) Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami Ziemniaki Surówka z selera	300 120 200 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Medalion drobiowy z warzywami Ziemniaki Surówka z kapusty białej,	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna z zieloną (3,4,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta twarogowa z zieloną(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta rybna z zieloną (3,4,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3132</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 441 g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3092</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ:115g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 389 g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 4 g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 3132</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 441 g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 42g</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

**PONIEDZIAŁEK 04.11.2024**

	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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy (1) Masło(7) Szynka w galercie Mix serów (7) Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 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>Jajko z sosem jogurtowymi pomidorem (3,7)</b> <b>Mix sałat z kielkami</b> <b>Butelka wody</b>	<b>100</b> <b>50</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 (1,7,9) Pierogi z truskawkami G (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 15 30 60 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2574</b> <b>BIAŁKO: 78g</b> <b>TŁUSZCZ: 88g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 375g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3g błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2322</b> <b>BIAŁKO: 73g</b> <b>TŁUSZCZ: 78g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 350g w tym cukry 31g</b> <b>Sól 2,6g błonnik 28g</b>		<b>Kcal : 2310</b> <b>BIAŁKO: 99g</b> <b>TŁUSZCZ: 101g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 264g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 2,9 g błonnik 30g</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 Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z ryżem (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka w galercie Mix serów Mix sałat pomidor, ogórek, oliwa ziola prowansalskie	250 250 100 35 15 60 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>	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350	Zupa jarzynowa (1,7,9) Pierogi z truskawkami (1)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 50	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Twarożek z koperkiem(7) Mix sałat	250 100 15 30 60 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Paszтет pieczony (1,9) Mix sałat z ogórkiem	250 100 35 15 30 60 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2574</b> <b>BIAŁKO: 78g</b> <b>TŁUSZCZ: 88g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 375g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3g błonnik 30g</b>		<b>KCAL: 2322</b> <b>BIAŁKO: 73g</b> <b>TŁUSZCZ: 78g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 350g w tym cukry 31g</b> <b>Sól 2,6g błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2574</b> <b>BIAŁKO: 78g</b> <b>TŁUSZCZ: 88g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 375g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3g błonnik 30g</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

**WTOREK 05.11.2024**

	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) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa )	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek )	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z zieleniną (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa )	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>Jabłko</b> <b>Kefir</b> <b>Wafle ryżowe</b> <b>Butelka wody</b>	<b>170</b> <b>300</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 z dyni G (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym S,D Placki ziemniaczane S	300 200 250	Zupa krem z dyni (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym Kasza gryczana	300 200 100	Zupa krem z dyni (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym Placki ziemniaczane	300 200 250
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek homogenizowany (7)</b>	<b>150</b>	<b>Serek homogenizowany</b>	<b>150</b>	<b>Sałata z warzywami</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna G (1,3,7) Salami (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (1,3,7) Salami (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3494</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ 139g, w tym NKT 68g</b> <b>Węglowodany 448g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 45 g</b>		<b>KCAL: 2997</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ 112g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 2,3g Błonnik 50 g</b>		<b>Kcal : 3230</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ:133g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 394g w tym cukry 19g</b> <b>Sól 2,9 g Błonnik 51g</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) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa )	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek )	250 250 100 15 60 30 100	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka drobiowa (6) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, papryka, kukurydza, oliwa )	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 krem z dyni (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym Placki ziemniaczane	300 200 250	Zupa krem z dyni (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym Kasza gryczana	300 200 100	Zupa krem z dyni (1,7,9) Gulasz z kurczaka i warzyw w sosie pomidorowym Placki ziemniaczane	300 200 250
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek homogenizowany</b>	<b>150</b>	<b>Serek homogenizowany</b>	<b>150</b>	<b>Serek homogenizowany</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (1,3,7) Salami (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z pieczonych warzyw (1,7) Szynka drobiowa (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (1,3,7) Salami (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3494</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ 139g, w tym NKT 68g</b> <b>Węglowodany 448g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 45 g</b>		<b>KCAL: 2997</b> <b>BIAŁKO: 117g</b> <b>TŁUSZCZ 112g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 2,3g Błonnik 50 g</b>		<b>KCAL: 3494</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ 139g, w tym NKT 68g</b> <b>Węglowodany 448g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 45 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 pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

**ŚRODA 06.11.2024**

	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 (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100
<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>Serek wiejski (7)</b> <b>Salatka grecka z fetą (7)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>150</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 barszcz czerwony G (1,3,7,9) Naleśnik z mięsem i szpinakiem (1,3,7,9) S,D, Sos czosnkowy (7) Surówka z marchewki	300 350 60 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z mięsem i szpinakiem (1,3,7,9) Sos jogurtowy (7) Surówka z marchewki	300 350 60 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z mięsem i szpinakiem (1,3,7,9) Sos czosnkowy (7) Surówka z marchewki	300 350 60 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z pomidorem i tuńczykiem(4)	250 100 15 60 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3064</b> <b>BIAŁKO: 109g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 431g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3038</b> <b>BIAŁKO: 109g</b> <b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 458g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 49g</b>		<b>Kcal : 2982</b> <b>BIAŁKO: 132g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 53G</b> <b>Węglowodany 349g w tym cukry 35g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 48g</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>	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 35 15 50 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek biały (,7) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor, ogórek, oliwa ,Mix sałat	250 250 100 15 50 30 100
<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 barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z mięsem i szpinakiem (1,3,7,9) Sos czosnkowy (7) Surówka z marchewki	300 350 60 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z mięsem i szpinakiem (1,3,7,9) Sos jogurtowy (7) Surówka z marchewki	300 350 60 100	Zupa barszcz czerwony (1,3,7,9) Naleśnik z mięsem i szpinakiem (1,3,7,9) Sos czosnkowy (7) Surówka z marchewki	300 350 60 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z pomidorem i tuńczykiem(4)	250 100 15 60 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska z jajkiem(6,3) Salatka z pomidorem i tuńczykiem	250 100 35 15 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3064</b> <b>BIAŁKO: 109g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 431g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3038</b> <b>BIAŁKO: 109g</b> <b>TŁUSZCZ:95g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 458g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 3064</b> <b>BIAŁKO: 109g</b> <b>TŁUSZCZ:109g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 431g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 3,5g 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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

**CZWARTEK 07.11.2024**

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100
<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>Kisiel b/c</b> <b>Kefir</b> <b>Butelka wody</b>	<b>150</b> <b>300</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 z ryżem G (1,7,9) Kotlet schabowy S (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem G Kapusta gotowana zasmażana	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem Kapusta gotowana zasmażana	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3101</b> <b>BIAŁKO: 97g</b> <b>TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 42g</b> <b>Sól 2,5g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2562</b> <b>BIAŁKO: 92g</b> <b>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 382g w tym cukry 37g</b> <b>Sól 1,6g Błonnik 37g</b>		<b>Kcal : 2891</b> <b>BIAŁKO: 99g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 53G</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 48g</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>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Pasta z pieczonych warzyw Sałatka warzywna (sałata, pomidor, ogórek pestki dyni, oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100
<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 koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem Kapusta gotowana zasmażana	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki Warzywa na parze	300 120 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet schabowy (1,3,7) Ziemniaki z koperkiem Kapusta gotowana zasmażana	300 120 200 100
<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) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z twarogu z koperkiem(7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paszтет pieczony (1,7) Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3101</b> <b>BIAŁKO: 97g</b> <b>TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 42g</b> <b>Sól 2,5g Błonnik 41g</b>		<b>KCAL: 2562</b> <b>BIAŁKO: 92g</b> <b>TŁUSZCZ:81g, w tym NKT 36g</b> <b>Węglowodany 382g w tym cukry 37g</b> <b>Sól 1,6g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 3101</b> <b>BIAŁKO: 97g</b> <b>TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 35g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 42g</b> <b>Sól 2,5g Błonnik 41g</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 pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tubin 14. Mięczaki

**PIĄTEK 08.11.2024**

	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 Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 30 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek kanapkowy(7) Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 50 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka z kurczaka Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 60 30 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b> Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Serek wiejski (7)</b> Kanapka z szynką, sałata,(1,6) Butelka wody	<b>150</b> <b>70</b> <b>750</b>
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik G (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską S (1,6,9) Ziemniaki G	300 200 200	Zupa krupnik (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200	Zupa krupnik (1,7,9) Leczo warzywne z kielbas(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat,	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3099</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 55g</b> <b>Węglowodany 401g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3007</b> <b>BIAŁKO: 108g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 35g</b>		<b>Kcal : 2804</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:124g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 297g w tym cukry 16g</b> <b>Sól 3,8 g Błonnik 30g</b>	
	Dieta ciążowa/matki karmiące		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 30 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek kanapkowy(7) Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 50 50 50	Kluski lane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Dżem Mix sałat z warzywami	250 250 100 35 15 30 50 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b> Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Mus owocowy</b> Jabłko Baton pełnoziarnisty(1) Butelka wody	<b>100</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200	Zupa krupnik (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200	Zupa krupnik (1,7,9) Leczo warzywne z kielbaską(1,6,9) Ziemniaki	300 200 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt owocowy (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser kanapkowy (7) Mix sałat,	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna z kurczaka(6,9) Ser żółty (7) Mix sałat, papryka	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3099</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 55g</b> <b>Węglowodany 401g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3007</b> <b>BIAŁKO: 108g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 388g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3099</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 55g</b> <b>Węglowodany 401g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 35g</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 pochod.
11. Nasiona sezamu
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

**SOBOTA 09.11.2024**

	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 Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100
<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>Pomidorki koktajlowe</b> <b>Kefir</b> <b>Suchary b/c</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 z fasolki szparagowej G (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym G (1,3,7,.) Ryż G Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek waniliowy (7)</b>	<b>100</b>	<b>Serek waniliowy</b>	<b>100</b>	<b>Warzywne słupki</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 50	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2837</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 37g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 53g</b>		<b>KCAL: 2734</b> <b>BIAŁKO: 108g</b> <b>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 46g</b> <b>Sól 2,6g Błonnik 49g</b>		<b>Kcal : 2521</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 313g w tym cukry 11g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 57g</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>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser topiony (7) Sałatka warzywna (sałata , pomidor, ogórek, kielki oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 60 100
<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 z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100	Zupa z fasolki szparagowej (1,7,9) Pulpet w sosie ziołowym (1,3,7,.) Ryż Warzywa got.	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek waniliowy</b>	<b>100</b>	<b>Serek waniliowy</b>	<b>100</b>	<b>Serek waniliowy</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 50	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser biały (7) Szynka drobiowa (6) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 30 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2837</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 37g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 53g</b>		<b>KCAL: 2734</b> <b>BIAŁKO: 108g</b> <b>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 46g</b> <b>Sól 2,6g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2837</b> <b>BIAŁKO: 111g</b> <b>TŁUSZCZ: 99g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 37g</b> <b>Sól 2,8g Błonnik 53g</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 pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki

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