

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

**SOBOTA 30.11.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 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>35</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>35</b> <b>750</b>	<b>Sok pomidorowy</b> <b>Suchary bez cukru</b> <b>Butelka wody</b>	<b>300</b> <b>30</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 zacierką G(1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,) S, D	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>130</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>130</b>	<b>Serek wiejski (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3087</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 5,3g Błonnik 52 g</b>		<b>KCAL: 2871</b> <b>BIAŁKO: 99g</b> <b>TŁUSZCZ 118g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 367g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 48g</b>		<b>Kcal : 2673</b> <b>BIAŁKO: 109g</b> <b>TŁUSZCZ;109g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 332g w tym cukry 14g</b> <b>Sól 4g Błonnik 48g</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) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 30 30 100	Zupa mleczna z owsianką (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Wędlina drobiowa (6,9) Ser kanapkowy (7) Sałatka warzywna (sałata, pomidor, oliwa, koperek, pestki słonecznika)	250 250 100 15 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>35</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>35</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>35</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9) Spaghetti z sosem bolońskim (1,7,)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>130</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>130</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (1,7) Serek kanapkowy (7) Mix sałat z papryką	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Paprykarz (1,4) Serek topiony (7) Mix sałat z papryką	250 100 35 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3087</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 5,3g Błonnik 52 g</b>		<b>KCAL: 2871</b> <b>BIAŁKO: 99g</b> <b>TŁUSZCZ 118g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 367g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 48g</b>		<b>KCAL: 3087</b> <b>BIAŁKO: 116g</b> <b>TŁUSZCZ 121g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 5,3g Błonnik 52 g</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. Orzechy ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tulin 14. Mięczaki

**NIEDZIELA 01.12.2024**

	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>170</b> <b>35</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>35</b> <b>750</b>	<b>Serek wiejski (7)</b> <b>Jabłko</b> <b>Butelka wody</b>	<b>200</b> <b>170</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 Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko gotowane Ziemniaki Warzywa gotowane	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100
<b>Podwieczerek</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>100</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>100</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa G (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser biały (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3115</b> <b>BIAŁKO: 150g</b> <b>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 401 g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3114</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 2,5g Błonnik 38g</b>		<b>Kcal : 2915</b> <b>BIAŁKO: 169g</b> <b>TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 317g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 42g</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>35</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>35</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>35</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko gotowane Ziemniaki Warzywa gotowane	300 120 200 100	Rosół z makaronem (1,7,9) Udko pieczone Ziemniaki Surówka z kapusty	300 120 200 100
<b>Podwieczerek</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>100</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>100</b>	<b>Salatka owocowa</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser biały (7) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Galantyna drobiowa (3,9) Ser żółty (7) Mix sałat z kielkami	250 100 35 15 60 30 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3115</b> <b>BIAŁKO: 150g</b> <b>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 401 g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 2,7g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 3114</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:112g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 2,5g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 3115</b> <b>BIAŁKO: 150g</b> <b>TŁUSZCZ:110g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 401 g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 2,7g 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
- Gorzczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

**PONIEDZIAŁEK 02.12.2024**

	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 (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) Dżem 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>35</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>35</b> <b>750</b>	<b>Sałatka cezar z kurczakiem</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 szpinakowa z kaszą G (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7) G	300 350	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kefir</b>	<b>200</b>	<b>Kefir</b>	<b>200</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Dżem Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 60 20	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2863</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 36g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 34g</b>		<b>KCAL: 2717</b> <b>BIAŁKO: 113g</b> <b>TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,3g Błonnik 28g</b>		<b>Kcal : 2589</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 314g w tym cukry 10g</b> <b>Sól 5,2g Błonnik 36g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/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>	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 50	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Rolada z kurczaka(6) Dżem Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 50	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 50
<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>35</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>35</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>35</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350	Zupa szpinakowa z kaszą (1,7,9) Pierogi z serem i musem owocowym (1,7)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kefir</b>	<b>200</b>	<b>Kefir</b>	<b>200</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>200</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Paszтет pieczony(6) Mix sałat z kielkami	250 100 15 60 60 20	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Paszтет pieczony(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2863</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 36g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 34g</b>		<b>KCAL: 2717</b> <b>BIAŁKO: 113g</b> <b>TŁUSZCZ:92g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 32g</b> <b>Sól 2,3g Błonnik 28g</b>		<b>KCAL: 2863</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 374g w tym cukry 36g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 34g</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. Orzechy ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

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

**WTOREK 03.12.2024**

	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>35</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>35</b> <b>750</b>	<b>Serek wiejski</b> <b>Sok pomidorowy</b> <b>Butelka wody</b>	<b>200</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 krupnik G (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym G (1,7,9) Ziemniaki gotowane	300 100 200	Zupa krupnik (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,9) Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany	300 100 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym(1,7,9) Ziemniaki gotowane	300 100 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel</b>	<b>120</b>	<b>Kisiel</b>	<b>120</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>120</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały w plastrach (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3171</b> <b>BIAŁKO: 128g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 462g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2972</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 404g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 3g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 2951</b> <b>BIAŁKO: 142g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 391g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 49g</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 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 50	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 50	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 50
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b> <b>Jabłko</b> <b>Baton pełnoziarnisty(1)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>200</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>200</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>200</b> <b>170</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym(1,7,9) Ziemniaki gotowane	300 100 200	Zupa krupnik (1,7,9) Pulpet w sosie pomidorowym(1,7,9) Ziemniaki gotowane Brokuł gotowany	300 100 200 100	Zupa krupnik (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym(1,7,9) Ziemniaki gotowane	300 100 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel</b>	<b>120</b>	<b>Kisiel</b>	<b>120</b>	<b>Kisiel</b>	<b>120</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser biały w plastrach (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z makreli (4,7) Mix serów (7) Mix sałat z pomidorem	250 100 35 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3171</b> <b>BIAŁKO: 128g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 462g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2972</b> <b>BIAŁKO: 135g</b> <b>TŁUSZCZ:98g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 404g w tym cukry 40g</b> <b>Sól 3g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 3171</b> <b>BIAŁKO: 128g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 46g</b> <b>Węglowodany 462g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3g Błonnik 50g</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

**SRODA 04.12.2024**

	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) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami (6,9) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka salami (6,9) Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 30 30 100	Kasa manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 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>35</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>35</b> <b>750</b>	<b>Sałatka z sosem vinegret</b> <b>Kefir</b> <b>Butelka wody</b>	<b>200</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>	Barszcz biały z ziemniakami G (1,7,9) Gulasz węgierski S,D, (1) Placek ziemniaczany S (1,3)	300 120 200	Barszcz biały z ziemniakami G (1,7,9) Gulasz węgierski D (1) Kluski z soczewicą G (1,3)	300 120 150	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2618</b> <b>BIAŁKO: 98g</b> <b>TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 33g</b> <b>Węglowodany 373g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3 g błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2674</b> <b>BIAŁKO: 90g</b> <b>TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 381g w tym cukry 42g</b> <b>Sól 3,9 g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2139</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 330g w tym cukry 12g</b> <b>Sól 3g błonnik 38g</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) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 30 30 100	Kasza manna na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pasta twarogowa z burakiem (7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 30 30 100	Kasa manna na mleku(1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Szynka salami Sałatka warzywna (Sałata mix, pomidor, ogórek, oliwa, zioła prowansalskie,)	250 250 100 15 60 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>35</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>35</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>35</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Kluski z soczewicą (1,3)	300 120 150	Barszcz biały z ziemniakami (1,7,9) Gulasz węgierski (1) Placek ziemniaczany (1,3)	300 120 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>	<b>Jabłko</b>	<b>190</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (6) Sałatka jarzynowa (1,3,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2618</b> <b>BIAŁKO: 98g</b> <b>TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 33g</b> <b>Węglowodany 373g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3 g błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2674</b> <b>BIAŁKO: 90g</b> <b>TŁUSZCZ:91g, w tym NKT 30g</b> <b>Węglowodany 381g w tym cukry 42g</b> <b>Sól 3,9 g błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2618</b> <b>BIAŁKO: 98g</b> <b>TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 33g</b> <b>Węglowodany 373g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3 g błonnik 43g</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

	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>	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Kanapka razowa z warzywami Serek wiejski Woda mineralna	70 200 750
	<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 (1,7,9) Kotlet pożarski S (1,3) Ziemniaki got . Marchew z groszkiem	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki got. Sałata z jogurtem (7)	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Kotlet pożarski (1,3) Ziemniaki got. Marchew z groszkiem	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Suchary b/c	40
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Papryka świeża	250 100 35 15 30 30 60	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 20	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Ser żółty Szynka drobiowa (6) Papryka świeża	250 100 15 30 30 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3134 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 40g Węglowodany 374g w tym cukry 46g Sól 4g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 3224 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 37g Węglowodany 397g w tym cukry 40g Sól 3,8g Błonnik 35g</b>		<b>Kcal : 3004 BIAŁKO: 123 g TŁUSZCZ:120g, w tym NKT 40g Węglowodany 347g w tym cukry 10g Sól 4,6g Błonnik 35g</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 (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>	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet pożarski S (1,3) Ziemniaki got . Marchew z groszkiem	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem (1,7,9) Filet grillowany Ziemniaki got. Sałata z jogurtem (7)	300 120 200 100	Zupa pomidorowa z makaronem G (1,7,9) Kotlet pożarski S (1,3) Ziemniaki got . Marchew z groszkiem	300 120 200 100
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100	Jogurt owocowy (7)	100
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Papryka świeża	250 100 35 15 30 30 60	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Dżem Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 20	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Szynka drobiowa (6) Papryka świeża	250 100 35 15 30 30 60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3134 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 40g Węglowodany 374g w tym cukry 46g Sól 4g Błonnik 37g</b>		<b>KCAL: 3224 BIAŁKO: 118g TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 37g Węglowodany 397g w tym cukry 40g Sól 3,8g Błonnik 35g</b>		<b>KCAL: 3134 BIAŁKO: 111g TŁUSZCZ:138g, w tym NKT 40g Węglowodany 374g w tym cukry 46g Sól 4g Błonnik 37g</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

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

**PIĄTEK 06.12.2024**

	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 słono (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>35</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>35</b> <b>750</b>	<b>Mix sałata z sosem winegret</b> <b>Mus warzywny</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>200</b> <b>100</b> <b>35</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) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki G	300 150 200	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>100</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2731</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 400g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2711</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3g Błonnik 42g</b>		<b>Kcal : 2428</b> <b>BIAŁKO: 120g</b> <b>TŁUSZCZ:86g, w tym NKT 49g</b> <b>Węglowodany 313 g w tym cukry 15g</b> <b>Sól 3g Błonnik 41g</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 50	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 50	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 50
<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>35</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>35</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>35</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem brokułowy G (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki G	300 150 200	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik (7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa krem brokułowy (1,7,9) Gzik z cebulką(7) Ziemniaki	300 150 200
<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) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (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) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 50
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2731</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 400g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 49g</b>		<b>KCAL: 2711</b> <b>BIAŁKO: 131g</b> <b>TŁUSZCZ:80g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2731</b> <b>BIAŁKO: 115g</b> <b>TŁUSZCZ:83g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 400g w tym cukry 39g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 49g</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 pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

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

**SOBOTA 07.12.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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) Paszтет pieczony (6,9) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,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, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Paszтет pieczony (6,9) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Serek wiejski Woda mineralna	150 200 750
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym G (1,3,7) Ryż G Surówka z marchewki	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Słupki warzywne z hummusem	150
<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) Serek homogenizowany (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: 3215</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 55g</b> <b>Węglowodany 445g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3g błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 3201</b> <b>BIAŁKO: 123g</b> <b>TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 447g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 39g</b>		<b>Kcal : 3102</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 53g</b> <b>Węglowodany 382g w tym cukry 15g</b> <b>Sól 3,8 g błonnik 46g</b>	
	Dieta ciążowa/matki karmiąca		Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)		Dieta podstawowa dziecięca	
	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) Paszтет pieczony (6,9) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,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, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100	Płatki owsiane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Paszтет pieczony (6,9) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, ogórek, kielki ,natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 100
<b>II Śniadanie</b>	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750	Jabłko Mus owocowy Baton zbożowy Woda mineralna	150 100 35 750
<b>Obiad</b>	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100	Zupa ziemniaczana (1,7,9) G Pulpet w sosie koperkowym (1,3,7) Ryż Surówka z marchewki	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100	Sałatka z owoców sezonowych	100
<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) Serek homogenizowany (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: 3215</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 55g</b> <b>Węglowodany 445g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3g błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 3201</b> <b>BIAŁKO: 123g</b> <b>TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 447g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 39g</b>		<b>KCAL: 3215</b> <b>BIAŁKO: 119g</b> <b>TŁUSZCZ: 115g, w tym NKT 55g</b> <b>Węglowodany 445g w tym cukry 25g</b> <b>Sól 3g błonnik 43g</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

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



**NIEDZIELA 08.12.2024**

	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) Jajko gotowane (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) Jajko na miękko (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) Jajko gotowane (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>35</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>35</b> <b>750</b>	<b>Kefir,(7)</b> <b>Wafle ryżowe (1)</b> <b>Butelka wody</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>	Rosół z makaronem G (1,7,9) Kotlet schabowy S (1,7) Ziemniaki G Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100	Rosół z makaronem G (1,7,9) Filet grillowany (1,7) Ziemniaki G Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Kotlet schabowy (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Dżem (7,9) Mix салат i kielki	250 90 15 60 60 20	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	250 100 15 60 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3012</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 424 g w tym cukry 46g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 3068</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 46g</b> <b>Sól 3g Błonnik 40g</b>		<b>Kcal : 2958</b> <b>BIAŁKO: 133g</b> <b>TŁUSZCZ:126g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 386g w tym cukry 6g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 39g</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>	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko na miękko (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50	Zupa mleczna z ryżem Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Jajko gotowane (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 50
<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>35</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>35</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>35</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem(1,7,9) Kotlet schabowy (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Filet grillowany (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100	Rosół z makaronem(1,7,9) Kotlet schabowy (1,7) Ziemniaki Brokuł got z masłem i bułką	300 100 150 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 100	herbata Chleb pszenny(1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Dżem (7,9) Mix салат i kielki	250 90 15 60 60 20	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser żółty (7) Sałatka ziemniaczana z ogórkiem	250 100 35 15 60 60 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3012</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 424 g w tym cukry 46g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 3068</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ:93g, w tym NKT 34g</b> <b>Węglowodany 402g w tym cukry 46g</b> <b>Sól 3g Błonnik 40g</b>		<b>KCAL: 3012</b> <b>BIAŁKO: 124g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 40g</b> <b>Węglowodany 424 g w tym cukry 46g</b> <b>Sól 3,2g 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
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

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

**PONIEDZIAŁEK 09.12.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość 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
	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	20	Mix sałat	20	Mix sałat	20
<b>II Śniadanie</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Mus owocowy</b>	<b>100</b>	<b>Salatka z warzywami , fetą</b>	<b>100</b>
	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Butelka wody</b>	<b>750</b>
	<b>Baton pełnoziarnisty (1)</b>	<b>35</b>	<b>Baton pełnoziarnisty (1)</b>	<b>35</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 Barszcz ukraiński z ziemniak. g	300	Zupa barszcz czysty G(1,7,9)	300	Zupa barszcz u krański z ziemniak.	300
	Pieczeń w sosie własnym D (1,7,9)	150	Schab duszony D (1,7,9)	150	Pieczeń w sosie własnym (1,7,9)	150
	Kasza jęczmienna G	200	Kasza jęczmienna G	200	Kasza jęczmienna	200
	Kapusta gotowana G	100	Szpinak got.	100	Kapusta gotowana	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek homogenizowany waniliowy</b>	<b>100</b>	<b>Serek homogenizowany waniliowy</b>	<b>100</b>	<b>Serek homogenizowany naturalny</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	Salatka cezar (7,9)	100	Salatka cezar (3,7,9)	100
	Salatka cezar (7,9)	100	Szynka gotowana (6,9)	60	Szynka gotowana (6,9)	60
	Szynka gotowana (6,9)	60				
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3058 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g Węglowodany 428g w tym cukry 50g Sól 3,7g Błonnik 54g</b>		<b>KCAL: 2837 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 40g Węglowodany 378g w tym cukry 48g Sól 3,1g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2869 BIAŁKO: 109g TŁUSZCZ:106g, w tym NKT 43g Węglowodany 394g w tym cukry 30g Sól 3,3g Błonnik 56g</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 jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250	Zupa mleczna z płatkami jaglanymi (1,7)	250
	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250	Kawa zbożowa/herbata (1,7)	250
	Chleb zwykły (1,7)	100	Chleb pszenny (1,7)	100	Chleb zwykły (1,7)	100
	Masło(7)	15	Masło(7)	15	Masło(7)	15
	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50	Serek kanapkowy (7)	50
	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30	Szynka z kurczaka	30
	Pomidor	50	Pomidor	50	Pomidor	50
	Mix sałat	50	Mix sałat	50	Mix sałat	50
<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>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>	<b>Jabłko</b>	<b>170</b>
	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>35</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>35</b>	<b>Baton pełnoziarnisty(1)</b>	<b>35</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 Barszcz ukraiński z ziemniak. g	300	Zupa barszcz czysty G(1,7,9)	300	Zupa barszcz u krański z ziemniak.	300
	Pieczeń w sosie własnym D (1,7,9)	150	Schab duszony D (1,7,9)	150	Pieczeń w sosie własnym (1,7,9)	150
	Kasza jęczmienna G	200	Kasza jęczmienna G	200	Kasza jęczmienna	200
	Kapusta gotowana G	100	Szpinak got.	100	Kapusta gotowana	100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Serek homogenizowany waniliowy</b>	<b>100</b>	<b>Serek homogenizowany waniliowy</b>	<b>100</b>	<b>Serek homogenizowany waniliowy</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	Salatka cezar (7,9)	100	Masło(7)	15
	Salatka cezar (7,9)	100	Szynka gotowana (6,9)	60	Salatka cezar (7,9)	100
	Szynka gotowana (6,9)	60			Szynka gotowana (6,9)	60
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3058 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g Węglowodany 428g w tym cukry 50g Sól 3,7g Błonnik 54g</b>		<b>KCAL: 2837 BIAŁKO: 117g TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 40g Węglowodany 378g w tym cukry 48g Sól 3,1g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 3058 BIAŁKO: 123g TŁUSZCZ:104g, w tym NKT 42g Węglowodany 428g w tym cukry 50g Sól 3,7g Błonnik 54g</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

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