

DIETA	ŚNIADANIE	KCAL	GBIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)
DIETA PODSTAWOWA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250 ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 40G	63	2,3	1
	SEREK TOPIONY 1 SZT.	60	4,8	4,8
	POMIDOR 50G	11	0	0
	ŚLIWKI 1 SZT.	28	0,4	0,2
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		644	20,8	20
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO, JAJKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2563		
	BIAŁKO (G)	111,9		
	TŁUSZCZ (G)	68,2		
	WĘGLOWODANY (G)	289,2		
DIETA CUKRZYCOWA	JOGURT NATURALNY 1 SZT.	128	10	7
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, 250 ML	2	0	0
	SER 40G	64	5,5	4,5
	SALAATKA JARZYNOWA 120G	168	1,6	12
	MIX SALAT 10G	2	0	0
	ŚLIWKI 1 SZT.	28	0,4	0,2
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		754	26,5	37,7
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO, JAJKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2833		
	BIAŁKO (G)	138,1		

	TŁUSZCZ (G)	99,2		
	WĘGLOWODANY (G)	326,48		
DIETA LEKKOSTRAWNA/ TRZUSTKOWA/ WĄTROBOWA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250 ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 60G	38	8,4	0,4
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	POMARAŃCZA 0,5 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		600	22,2	15,5
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2405		
	BIAŁKO (G)	100,2		
	TŁUSZCZ (G)	56,7		
	WĘGLOWODANY (G)	305,9		
DIETA BOGATORESZTKOWA Z OGROANICZENIEM TŁUSZCZY	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250 ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	SAŁATKA JARZYNOWA 120G	168	1,6	12
	MIX SAŁAT 10G	2	0	0
	POMARAŃCZA 50G	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		730	23,8	27,5
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO, JAJKO			

WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2522		
	BIAŁKO (G)	99,2		
	TŁUSZCZ (G)	68,5		
	WĘGLOWODANY (G)	319,6		
DIETA PAPKOWATA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250 ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	SAŁATKA JARZYNOWA 120G	168	1,6	12
	POMARAŃCZA 50G	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POŚIŁKU		728	23,8	27,5
ALERGENY	GLUTEN MLEKO, JAJKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2502		
	BIAŁKO (G)	101,3		
	TŁUSZCZ (G)	73		
	WĘGLOWODANY (G)	295,4		

15.11.2023 ŚRODA					
WĘGLOWODANY	II ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY
18	MUS WARZYWNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI 150ML	105	5,1	3	14,3
32					
0					
11,2					
11,2					
1,6					
0					
7,2					
81,2		105	5,1	3	14,3
11	MUS WARZYWNY Z PŁATKAMI OWSIANYMI 150ML	105	5,1	3	14,3
50					
0					
0					
0					
12					
0					
7,2					
80,2		105	5,1	3	14,3

18	SOK POMIDOROWY 150ML	25	1,5	0	4,5
47					
0					
11,2					
0					
0					
5,7					
81,9		25	1,5	0	4,5
18					
47					
0					
11,2					
0					
12					
0					
5,7					
93,9		0	0	0	0

18					
47					
0					
11,2					
0					
12					
5,7					
93,9		0	0	0	0

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
ZUPA DYNIOWA Z MARCHEWKĄ 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
Z KISZONEJ KAPUSTY 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL PINA COLADA 250ML	230	8,2	8	31,5
	997	54,1	22,5	141,5
GLUTEN, MLEKO				
ZUPA DYNIOWA Z MARCHEWKĄ 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
KASZA BULGUR 200G	330	8,4	2	69,5
Z KISZONEJ KAPUSTY 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL PINA COLADA 250ML	200	10,5	9	12,18
	1123	61	25,3	150,68
GLUTEN, MLEKO				

ZUPA DYNIOWA Z MARCHEWKĄ 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
WARZYWA GOTOWANE 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL PINA COLADA 250ML	230	8,2	8	31,5
	985	55,2	22,7	135,3
GLUTEN, MLEKO				
ZUPA DYNIOWA Z MARCHEWKĄ 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
Z KISZONEJ KAPUSTY 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL PINA COLADA 250ML	230	8,2	8	31,5
	997	54,1	22,5	141,5
GLUTEN, MLEKO				

ZUPA DYNIOWA Z MARCHEWKĄ KREM 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
WARZYWA GOTOWANE 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL PINA COLADA 250ML	230	8,2	8	31,5
	985	55,2	22,7	135,3
GLUTEN, MLEKO				

PODWIECZOREK	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY
BISZKOPTY 5 SZT.	46	1,2	0,5	9
	46	1,2	0,5	9
GLUTEN, JAJKO				
BUDYŃ BEZ CUKRU	105	5,1	3	14,3
	105	5,1	3	14,3
MLEKO				

	0	0	0	0
	0	0	0	0

	0	0	0	0

KOLACJA	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY (G)	POSILEK NOCNY / II KOLACJA
PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0	32	SEREK WIEJSKI ZE SZCZYPIORKIEM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
OMLET Z 2 JAJEK	183	14	12,8	0	
WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4	0	
POMIDOR 50G	11	0	0	0	
	577	30,7	22,2	43,2	
GLUTEN SEZAM MLEKO, JAJKO					MLEKO
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	
MASŁO 10G	72	0	8	0	
KAKAO 250ML	2	0	0	0	
OMLET Z 2 JAJEK	183	14	12,8	0	
POMIDOR 50G	11	0	0	0	
WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4	0	
	596	31,4	27,2	50	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
GLUTEN SEZAM MLEKO, JAJKO					MLEKO, GLUTEN, SEZAM

PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁE	226	6	1	47	SEREK WIEJSKI ZE SZCZYPIORKIEM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SAŁATKA Z KASZY JĘCZMIENNEJ, POMIDORA I SAŁATY ORAZ OLIVA ZIOŁOWA – 300G	200	13	8,5	18	
DŻEM 1 SZT.	40	0	0	8	
	601	21,3	18,5	84,2	
GLUTEN MLEKO					MLEKO
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1	47	SEREK WIEJSKI ZE SZCZYPIORKIEM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SAŁATKA Z KASZY JĘCZMIENNEJ, POMIDORA I SAŁATY ORAZ OLIVA ZIOŁOWA – 300G	200	13	8,5	18	
DŻEM 1 SZT.	40	0	0	8	
	601	21,3	18,5	84,2	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO

PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁ	226	6	1	47	SEREK WIEJSKI ZE SZCZYPIORKIEM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
OMLET Z 2 JAJEK	183	14	12,8	0	
POMIDOR PRZETARTY 50G	11	0	0	0	
DŻEM 1 SZT.	40	0	0	8	
	595	22,3	22,8	66,2	
GLUTEN MLEKO, JAJKO					MLEKO

KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
194	22	10	4
194	22	10	4
150	9	3	17

194	22	10	4
194	22	10	4
194	22	10	4
194	22	10	4

194	22	10	4
194	22	10	4

DIETA	SNIADANIE	KCAL (G)	BIĄŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)
DIETA PODSTAWOWA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	PASTA RYBNA 80	125	6,4	8,15
	OGÓREK 50G	9	0	0
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	JABŁKO	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		680	20,2	22,25
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO, RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2877		
	BIĄŁKO (G)	69,8		
	TŁUSZCZ (G)	76,05		
	WĘGLOWODANY (G)	384,9		
DIETA CUKRZYCOWA	JOGURT NATURALNY 1 SZT.	128	10	7
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA 250ML	2	0	0
	PASTA RYBNA 80	125	6,4	8,15
	OGÓREK 50G	9	0	0
	MIX SAŁAT 10G	2	0	0
	JABŁKO	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		652	25,9	29,25
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2476		
	BIĄŁKO (G)	103		
	TŁUSZCZ (G)	90,96		
	WĘGLOWODANY (G)	296,18		

DIETA LEKKOSTRAWNA/ TRZUSTKOWA/ WĄTROBOWA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	PASTA RYBNA 80	125	6,4	8,15
	SAŁATA 10G	2	0	0
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	JABŁKO	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		689	20,2	23,25
ALERGENY	GLUTEN MLEKO RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2530		
	BIAŁKO (G)	65,1		
	TŁUSZCZ (G)	56,95		
	WĘGLOWODANY (G)	373		
DIETA BOGATORESZTKOWA Z OGROANICZENIEM TŁUSZCZY	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	PASTA RYBNA 80	125	6,4	8,15
	OGÓREK 50G	9	0	0
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	JABŁKO	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		696	20,2	23,25
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2607		
	BIAŁKO (G)	82,3		
	TŁUSZCZ (G)	60,95		
	WĘGLOWODANY (G)	365,4		
	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1

DIETA PAPKOWATA	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	MUS WARZYWNY 50G	50	1,1	0,1
	PASTA RYBNA 80	125	6,4	8,15
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	JABŁKO	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		737	21,3	23,35
ALERGENY	GLUTEN MLEKO RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2804		
	BIAŁKO (G)	68,2		
	TŁUSZCZ (G)	77,75		
	WĘGLOWODANY (G)	383,4		

16.11.2023 CZWARTEK					
WŁÓDZIANO	II ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WŁÓDZIANO
18	SOK POMIDOROWY 150ML	25	1,5	0	4,5
32					
0					
11,2					
6,3					
8					
5,7					
81,2		25	1,5	0	4,5
11	SIEMIENIEM LNIANYM 150ML	48	2,5	2,11	4,5
50					
0					
0					
6,3					
0					
0					
5,7					
73		48	2,5	2,11	4,5

18					
47					
0					
11,2					
6,3					
0					
8					
5,7					
96,2		0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					
6,3					
0					
8					
5,7					
96,2		0	0	0	0
18					
47					

0					
11,2					
1,2					
6,3					
8					
5,7					
97,4		0	0	0	0

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY (G)
ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ML	150	4	2	29
KLUSKI ŚLAŃSKIE Z BUŁKA TARTĄ 350G	543	6,3	0,4	126
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 130G	126	2,3	8,2	8,7
KOKTAJL WANILIOWY Z MAKIEM 250ML	230	8,2	8	31,5
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
	1181	20,8	18,6	223,2
GLUTEN, MLEKO				
ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM BRAZOWYM 300ML	150	4	2	29
MAKARON RAZOWY W SOSIE SZPINAKOWO-SEROWYM 400G	383	24,3	5,8	59,8
KOKTAJL WANILIOWY Z MAKIEM 250ML	200	10,5	9	12,18
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
	865	38,8	16,8	128,98
GLUTEN, MLEKO				

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ML	150	4	2	29
KLUSKI ŚLĄSKIE Z BUŁKA TARTĄ 350G	543	6,3	0,4	126
MIX SAŁAT Z SOSEM JOGURTOWO- ZIOŁOWYM 130G	107	0,4	10,6	2,2
KOKTAJL WANILIOWY Z MAKIEM 250ML	230	8,2	8	31,5
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
	1162	18,9	21	216,7
GLUTEN, MLEKO				
ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM BRAZOWYM 300ML	150	4	2	29
MAKARON RAZOWY W SOSIE SZPINAKOWO-SEROWYM 400G	383	24,3	5,8	59,8
KOKTAJL WANILIOWY Z MAKIEM 250ML	230	8,2	8	31,5
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
	895	36,5	15,8	148,3
GLUTEN, MLEKO				
ZUPA POMIDOROWA KREM 300ML	150	4	2	29
KLUSKI ŚLĄSKIE Z BUŁKA TARTĄ 350G	543	6,3	0,4	126

16.11

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 130G	126	2,3	8,2	8,7
KOKTAJL WANILIOWY Z MAKIEM 250ML	230	8,2	8	31,5
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
	1181	20,8	18,6	223,2
GLUTEN, MLEKO				

PODWIECZOREK	KCAL (G)	BIALKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY
KISIEL 150ML	116	1,2	0,4	28,2
	116	1,2	0,4	28,2
KISIEL BEZ CUKRU 150ML	70	0	0	18,1
	70	0	0	18,1

	0	0	0	0
	0	0	0	0

16.11

	0	0	0	0

KOLACJA	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)	POSILEK NOCNY
PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0	32	KASZA MANNA Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SEREK TOPIONY 1SZT.	60	4,8	4,8	1,6	
PAPRYKA 50G	16	0	0	0	
JAJECZNICA	251	13	21	3	
	672	26,1	34,8	47,8	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA 250ML	2	0	0	0	
SEREK TOPIONY 1SZT.	60	4,8	4,8	1,6	
PAPRYKA 50G	16	0	0	0	
JAJECZNICA	251	13	21	3	
	691	26,8	39,8	54,6	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN, SEZAM

PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁ	226	6	1	47	KASZA MANNA Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250 ML	63	2,3	1	11,2	
TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3	1,9	
WĘDLINA 60G	38	8,4	0,4	0	
POMIDOR 50G	11	0	0	0	
	476	26	12,7	60,1	
GLUTEN MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1	47	KASZA MANNA Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250 ML	63	2,3	1	11,2	
WĘDLINA 50G	370	8	9,6	60,8	
TWARÓG PLASTER	66	9,3	2,3	1,9	
PAPRYKA 50G	16	0	0	0	
	813	25,6	21,9	120,9	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁ	226	6	1	47	KASZA MANNA Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	

HERBATA, CUKIER 250 ML	63	2,3	1	11,2	
JAJECZNICA	251	13	21	3	
SEREK TOPIONY 1 SZT.	60	4,8	4,8	1,6	
POMIDOR PRZETARTY 50G	11	0	0	0	
	683	26,1	35,8	62,8	
GLUTEN MLEKO					MLEKO, GLUTEN

KCAL (G)	WIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY(G)

203	6,2	8,2	25
203	6,2	8,2	25
150	9	3	17

203	6,2	8,2	25
203	6,2	8,2	25

203	6,2	8,2	25
203	6,2	8,2	25

203	6,2	8,2	25

203	6,2	8,2	25

DIETA	SNIADANIE	KCAL (G)	BIĄŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)
DIETA PODSTAWOWA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	SER TWAROGOWY PLASTER	60	4,8	4,8
	WĘDLINA 40G	50	6	12
	POMIDOR 50G	11	0	0
	GRUSZKA 50G	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		627	24,6	30,9
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2773		
	BIĄŁKO (G)	104,4		
	TŁUSZCZ (G)	73,8		
	WĘGLOWODANY (G)	333,2		
DIETA CUKRZYCOWA	JOGURT NATURALNY 1 SZT.	128	10	7
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAKAO 250ML	2	0	0
	SER TWAROGOWY PLASTER	60	4,8	4,8
	POMIDOR 50G	11	0	0
	WĘDLINA 40G	50	6	12
	GREJPFRUT 50G	24	0,5	0,1

WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		637	30,3	37,9
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2601		
	BIAŁKO (G)	122,8		
	TŁUSZCZ (G)	90,8		
	WĘGLOWODANY (G)	330,68		
DIETA LEKKOSTRAWNA/ TRZUSTKOWA/ WĄTROBOWA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 60G	70	8,4	0,4
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0
	POMIDOR 50G	11	0	0
	GRUSZKA 50G	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		643	22,2	15,5
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2590		
	BIAŁKO (G)	101,1		
	TŁUSZCZ (G)	49		
	WĘGLOWODANY (G)	324		
DIETA BOGATORESZTKOWA Z OGROANICZENIEM TŁUSZCZY	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 40G	50	8,4	0,4
	POMIDOR 50G	11	0	0
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	GRUSZKA 50G	24	0,5	0,1

WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POŚIŁKU		623	22,2	15,5
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2609		
	BIAŁKO (G)	101,1		
	TŁUSZCZ (G)	55,1		
	WĘGLOWODANY (G)	327,1		
DIETA PAPKOWATA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	POMIDOR 50G	11	0	0
	SER TOPIONY 1 SZT.	66	9,3	2,3
	WĘDLINA 40G	50	6	12
	GRUSZKA 50G	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POŚIŁKU		649	29,1	29,4
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2603		
	BIAŁKO (G)	108		
	TŁUSZCZ (G)	62,9		
	WĘGLOWODANY (G)	330,9		

17.11.2023 PIĄTEK					
WĘGLOWODANY (G)	II ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
18	BUDYŃ 150ML	89	4,2	2,3	12
32					
0					
11,2					
1,6					
5					
0					
5,7					
73,5		89	4,2	2,3	12
	MLEKO				
11	BUDYN BEZ CUKRU 150ML	89	4,2	2,3	12
50					
0					
0					
1,6					
0					
5					
5,7					

73,3		89	4,2	2,3	12
	MLEKO				
18					
47					
0					
11,2					
0					
0					
0					
5,7					
81,9		0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					
0					
0					
8					
5,7					

89,9		0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					
0					
1,9					
5					
5,7					
88,8		0	0	0	0

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY(
ZUPA KAPUŚNIAK 300ML	150	4	2	29
POTRAWKA Z KURCZAKA 170G	253	30,4	7,6	15,3
RYŻ 200G	271	5,3	0,5	61,2
Z CZERWONEJ KAPUSTY 130G	131	2,9	5,6	15,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL WIŚNIOWO- GRUSZKOWY Z OTRĘBAMI OWSIANYMI 250ML	230	8,2	8	31,5
	1167	50,8	23,7	180,7
MLEKO, GLUTEN				
ZUPA KAPUŚNIAK 300ML	150	4	2	29
POTRAWKA Z KURCZAKA 170G	253	30,4	7,6	15,3
RYŻ BRAZOWY 200G	268	6	1,5	54,4
Z CZERWONEJ KAPUSTY 130G	131	2,9	5,6	15,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL WIŚNIOWO- GRUSZKOWY Z OTRĘBAMI OWSIANYMI 250ML	200	10,5	9	12,18

	1134	53,8	25,7	154,58
MLEKO, GLUTEN				
ZUPA KREM 300ML	150	4	2	29
POTRAWKA Z KURCZAKA 170G	253	30,4	7,6	15,3
RYŻ 200G	271	5,3	0,5	61,2
MARCHEW GOTOWANA 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL WIŚNIOWO- GRUSZKOWY Z OTRĘBAMI OWSIANYMI 250ML	230	8,2	8	31,5
	1085	51,5	18,6	170,8
MLEKO, GLUTEN				
ZUPA KAPUŚNIAK 300ML	150	4	2	29
POTRAWKA Z KURCZAKA 170G	253	30,4	7,6	15,3
RYŻ BRAZOWY 200G	268	6	1,5	54,4
Z CZERWONEJ KAPUSTY 130G	131	2,9	5,6	15,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL WIŚNIOWO- GRUSZKOWY Z OTRĘBAMI OWSIANYMI 250ML	230	8,2	8	31,5

	1164	51,5	24,7	173,9
MLEKO, GLUTEN				
ZUPA KAPUŚNIAK KREM 300ML	150	4	2	29
POTRAWKA Z KURCZAKA 170G	253	30,4	7,6	15,3
RYŻ 200G	271	5,3	0,5	61,2
MARCHEW GOTOWANA 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL WIŚNIOWO- GRUSZKOWY Z OTRĘBAMI OWSIANYMI 250ML	230	8,2	8	31,5
	1085	51,5	18,6	170,8
MLEKO, GLUTEN				

PODWIECZOREK	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY
SUCHARY DELIKATESOWE 3 SZT.	90	1,9	0,5	19
	90	1,9	0,5	19
GLUTEN				
WAFLE RYŻOWE 3 SZT.	90	1,9	0,5	19

	0	0	0	0
	0	0	0	0

KOLACJA	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY(POSILEK NOCNY
PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0	32	KLEIK RYŻOWY Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SAŁATA 10G	2	0	0	0	
SEREK TOPIONY 1 SZT.	60	4,8	4,8	1,6	
GALARETKA Z KURCZAKA I WARZYW 150G	75	9,8	2,6	3,2	
	482	22,9	16,4	48	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA 250ML	2	0	0	0	
SAŁATA 10G	2	0	0	0	
SEREK TOPIONY 1 SZT	60	4,8	4,8	1,6	
GALARETKA Z KURCZAKA I WARZYW 150G	75	9,8	2,6	3,2	

	501	23,6	21,4	54,8	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN, SEZAM
PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁE	226	6	1	47	KLEIK RYŻOWY Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SAŁATA 10G	2	0	0	0	
TWARÓG CHUDY 60G	66	9,3	2,3	1,9	
MIÓD 1 SZT.	40	0	0	8	
GALARETKA Z KURCZAKA I WARZYW 150G	75	9,8	2,6	3,2	
	544	27,4	14,9	71,3	
GLUTEN MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1	47	KLEIK RYŻOWY Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SAŁATA 10G	2	0	0	0	
TWARÓG CHUDY 80G	66	9,3	2,3	1,9	
GALARETKA Z KURCZAKA I WARZYW 150G	75	9,8	2,6	3,2	

	504	27,4	14,9	63,3	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁ	226	6	1	47	KLEIK RYŻOWY Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
TWARÓG CHUDY 60G	66	9,3	2,3	1,9	
DŻEM 1 SZT.	40	0	0	8	
OGÓREK PRZETARTY 50G	9	0	0	0	
GALARETKA Z KURCZAKA I WARZYW 150G	75	9,8	2,6	3,2	
	551	27,4	14,9	71,3	
GLUTEN MLEKO					MLEKO, GLUTEN

KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
318	11,6	5	55,6
318	11,6	5	55,6

150	9	3	17
318	11,6	5	55,6
318	11,6	5	55,6
318	11,6	5	55,6

318	11,6	5	55,6
318	11,6	5	55,6
318	11,6	5	55,6