

18.11.23

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	
	KAWA MLECZNA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	
	PAPRYKA 50G	16	0,6	0,2	
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0	
	PASTA KANAPKOWA Z KURCZAKA 80G	109	7	7	
	MANDARYNKA 1 SZT	24	0,5	0,1	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		671	21,4	21,3	
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2868			
	BIĄŁKO (G)	95,5			
	TŁUSZCZ (G)	79,2			
	WĘGLOWODANY (G)	369,6			
DIETA CUKRZYCOWA	JOGURT NATURALNY 1 SZT.	128	10	7	
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	
	MASŁO 10G	72	0	8	
	KAWA MLECZNA 250ML	2	0	0	
	PAPRYKA 50G	16	0,6	0,2	
	MIX SAŁAT 10G	2	0	0	
	PASTA KANAPKOWA Z KURCZAKA 100G	109	7	7	
	MANDARYNKA 1 SZT	24	0,5	0,1	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		643	27,1	28,3	
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2777			
	BIĄŁKO (G)	113,8			
	TŁUSZCZ (G)	90,5			
	WĘGLOWODANY (G)	365,3			

18.11.23

DIETA LEKKOSTRAWNA/ TRZUSTKOWA/ WĄTROBOWA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAWA MLECZNA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	POMIDOR 50G	16	0,6	0,2
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0
	PASTA KANAPKOWA Z KURCZAKA 80G	109	7	7
	MANDARYNKA 1 SZT	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		687	21,4	22,3
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2634		
	BIAŁKO (G)	92,7		
	TŁUSZCZ (G)	74,8		
	WĘGLOWODANY (G)	349,2		
DIETA BOGATORESZTKOWA Z OGROANICZENIEM TŁUSZCZY	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAWA MLECZNA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	PASTA KANAPKOWA Z KURCZAKA 80G	109	7	7
	PAPRYKA 50G	16	0,6	0,2
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0
	MANDARYNKA 1 SZT	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		687	21,4	22,3
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2725		
	BIAŁKO (G)	92,5		
	TŁUSZCZ (G)	80		
	WĘGLOWODANY (G)	361,1		
	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAWA MLECZNA, CUKIER 250ML	63	2,3	1

18.11.23

DIETA PAPKOWATA	PASTA KANAPKOWA Z KURCZAKA 80G	109	7	7
	MUS WARZYWNY 50G	50	1,1	0,1
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0
	MANDARYNKA 1 SZT	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		721	21,9	22,2
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2677		
	BIAŁKO (G)	93,7		
	TŁUSZCZ (G)	74,8		
	WĘGLOWODANY (G)	350,1		

18.11.2023 SOBOTA					
WZGLĘDOWODANY (%)	II ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WZGLĘDOWODANY (%)
18	KISIEL 150ML	70	0	0	18,1
32					
0					
11,2					
2,3					
0					
4,6					
5,7					
73,8		70	0	0	18,1
11	KISIEL BEZ CUKRU 150ML	25	1,5	0	4,5
50					
0					
0					
2,3					
0					
4,6					
5,7					
73,6		25	1,5	0	4,5

18.11.23

18					
47					
0					
11,2					
2,3					
0					
4,6					
5,7					
88,8	0	0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					
4,6					
2,3					
0					
5,7					
88,8	0	0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					

18.11.23

4,6					
1,2					
0					
5,7					
87,7		0	0	0	0

18.11.23

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
BROKUŁOWA 300ML	150	4	2	29
SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁASNYM 170G	377	23,4	26,4	11,3
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 130G	131	2,9	5,6	15,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
SIEMIENIEM LNIA NYM 250ML	230	8,2	8	31,5
	1194	42,3	42,2	156,5
MLEKO, GLUTEN				
BROKUŁOWA 300ML	150	4	2	29
SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁASNYM 170G	377	23,4	26,4	11,3
KASZA GRYCZANA 200G	266	10	2,4	50,7
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 130G	131	2,9	5,6	15,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
SIEMIENIEM LNIA NYM 250ML	89	4,2	2,3	12
	1145	44,5	38,7	146,7
MLEKO, GLUTEN				

18.11.23

BROKUŁOWA 300ML	150	4	2	29
SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁASNYM 170G	377	23,4	26,4	11,3
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
MARCHEW GOTOWANA 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
SIEMIENIEM LNIAANYM 250ML	230	8,2	8	31,5
	1112	43	37,1	146,6
MLEKO, GLUTEN				
BROKUŁOWA 300ML	150	4	2	29
SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁASNYM 170G	377	23,4	26,4	11,3
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 130G	131	2,9	5,6	15,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
SIEMIENIEM LNIAANYM 250ML	230	8,2	8	31,5
	1194	42,3	42,2	156,5
GLUTEN, MLEKO				
BROKUŁOWA KREM 300ML	150	4	2	29
SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁASNYM 170G	377	23,4	26,4	11,3
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
MARCHEW GOTOWANA 130G	49	3,6	0,5	5,8

18.11.23

KOMPOT 250ML	132	0	0	28
SIEMIENIEM LNIANYM 250ML	230	8,2	8	31,5
	1112	43	37,1	146,6
GLUTEN MLEKO				

18.11.23

	0	0	0	0
	0	0	0	0

18.11.23

	0	0	0	0

KOLACJA	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)	POSILEK NOCNY
PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0	32	SEREK WIEJSKI 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
RYŻANKA Z MUSEM OWOCOWYM - 200G	318	11,6	5	55,6	
WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4	0	
POMIDOR 50G	11	0,5	0,1	2	
	712	28,8	14,5	100,8	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO,
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, 250ML	2	0	0	0	
POMIDOR 50G	11	0,5	0,1	2	
RYŻANKA PEŁNOZIARNISTA Z MUSEM OWOCOWYM - 200G	318	11,6	5	55,6	
WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4	0	
	731	29,5	19,5	107,6	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN, SEZAM

18.11.23

WĘDLINA ZMIELONA 40G	38	8,4	0,4	0	
POMIDOR PRZETARTY 50G	11	0,5	0,1	2	
	728	28,8	15,5	115,8	
GLUTEN MLEKO					MLEKO,

18.11.23

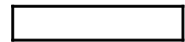
KCAL (G)	WIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
116	13,2	6	2,4
116	13,2	6	2,4
150	9	3	17
150	9	3	17

116	13,2	6	2,4
116	13,2	6	2,4
116	13,2	6	2,4
116	13,2	0	2,4
116	13,2	6	2,4

18.11.23

116	13,2	6	2,4

18.11.23



18.11.23

18.11.23

DIETA	ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (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
	OGÓREK 50G	9	0,3	0
	SER 40G	64	5,5	4,5
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	MORELA 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		617	28	19
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2818		
	BIAŁKO (G)	110,5		
	TŁUSZCZ (G)	82,5		
	WĘGLOWODANY (G)	284,6		
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
	OGÓREK 50G	9	0,3	0
	SER 40G	64	5,5	4,5
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	MORELA 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		627	33,7	26
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2581		
	BIAŁKO (G)	123,4		
	TŁUSZCZ (G)	96		
	WĘGLOWODANY (G)	289,3		
	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1

19.11.23

DIETA LEKKOSTRAWNA/ TRZUSTKOWA/ WĄTROBOWA	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	POMIDOR 50G	11	0	0
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3
	MORELA 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		637	31,5	17,8
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2901		
	BIAŁKO (G)	106,4		
	TŁUSZCZ (G)	72,2		
	WĘGLOWODANY (G)	349,1		
DIETA BOGATORESZTKOWA Z OGRANICZENIEM 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
	OGÓREK 50G	9	0	0
	TWARÓG CHUDY 80G	66	9,3	2,3
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0
	MORELA 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		637	23,1	17,4
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2402		
	BIAŁKO (G)	87,6		
	TŁUSZCZ (G)	51,5		
	WĘGLOWODANY (G)	284,9		
DIETA PAPKOWATA	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA, CUKIER 20ML	63	2,3	1
	TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3
	WĘDLINA ZMIELONA 40G	38	8,4	0,4

19.11.23

	MORELA 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POŚIŁKU		626	31,5	17,8
ALERGENY		GLUTEN MLEKO		
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2550		
	BIAŁKO (G)	104,5		
	TŁUSZCZ (G)	77,3		
	WĘGLOWODANY (G)	262,5		

19.11.23

		19.11.2023 NIEDZIELA			
WŁOCWODANY	II ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WŁOCWODANY
18	BUDYŃ 150ML	203	7,6	4,5	33,2
32					
0					
11,2					
1,8					
0					
0					
5,7					
68,7		203	7,6	4,5	33,2
	MLEKO				
11	BUDYŃ BEZ CUKRU 150ML	105	5,1	3	14,3
50					
0					
0					
1,8					
0					
0					
5,7					
68,5		105	5,1	3	14,3
	MLEKO				
18					
47					

0					
11,2					
0					
1,9					
5,7					
83,8		0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					
0					
1,9					
0					
5,7					
83,8		0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					
1,9					
0					

19.11.23

5,7					
83,8		0	0	0	0

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY (G)
BARSZCZ UKRAIŃSKI 300ML	150	4	2	29
MAKARON Z SOSEM BOLOŃSKIM 400G	513	37,6	19,3	45,7
KOMPOT WANILOWY 250ML	132	0	0	28
	89	4,2	2,3	12
	884	45,8	23,6	114,7
GLUTEN MLEKO				
BARSZCZ UKRAIŃSKI 300ML	150	4	2	29
MAKARON RAZOWY Z SOSEM BOLOŃSKIM 400G	513	37,6	19,3	45,7
KOMPOT WANILOWY 250ML	132	0	0	28
	89	4,2	2,3	12
	884	45,8	23,6	114,7
GLUTEN MLEKO				
BARSZCZ UKRAIŃSKI 300ML	150	4	2	29
MAKARON Z SOSEM BOLOŃSKIM 400G	513	37,6	19,3	45,7

19.11.23

KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL WANILIOWY 250ML	89	4,2	2,3	12
	884	45,8	23,6	114,7
GLUTEN MLEKO				
BARSZCZ UKRAIŃSKI 300ML	150	4	2	29
MAKARON RAZOWY Z SOSEM BOŁŃSKIM 400G	513	37,6	19,3	45,7
KOMPOT WANILIOWY 250ML	132	0	0	28
	89	4,2	2,3	12
	884	45,8	23,6	114,7
GLUTEN MLEKO				
BARSZCZ UKRAIŃSKI KREM 300ML	150	4	2	29
MAKARON Z SOSEM BOŁŃSKIM 400G	513	37,6	19,3	45,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28

19.11.23

KOKTAJL WANILIOWY

250ML	89	4,2	2,3	12
	884	45,8	23,6	114,7
GLUTEN MLEKO				

	0	0	0	0
	0	0	0	0

19.11.23

	0	0	0	0

19.11.23

KOLACJA	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)	POSILEK NOCNY
PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0	32	JAGLANKA 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	
PARÓWKI 1,5 SZT.	251	13	21	3	
SALSA WARZYWNA 50G	50	1,1	0,1	1,2	
	706	27,2	34,9	49	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM / CHUDĄ WĘDLINĄ
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA 250ML	2	0	0	0	
SEREK TOPIONY 1SZT.	60	4,8	4,8	1,6	
PARÓWKI 1,5 SZT.	251	13	21	3	
SALSA WARZYWNA 50G	50	1,1	0,1	1,2	
	725	27,9	39,9	55,8	
GLUTEN SEZAM MLEKO					GLUTEN, MLEKO, SEZAM
PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁE	226	6	1	47	JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	

HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SAŁATKA Z MAKARONU, POMIDORA, NATKA PIETRUSZKI I OLIWY – 250G	547	19,9	20,8	65,4	
MUS OWOCOWY 50G	114	0,9	0	27	
DŻEM 1 SZT.	40	0	0	0	
	1062	29,1	30,8	150,6	
GLUTEN MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1	47	JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SALSA WARZYWNA 50G	50	1,1	0,1	1,2	
MUS OWOCOWY 50G	114	0,9	0	27	
WĘDLINA 60G	38	8,4	0,4	0	
	563	18,7	10,5	86,4	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁ	226	6	1	47	JAGLANKA Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
PARÓWKI 1,5 SZT. - ZMIKSOWANE	251	13	21	3	
SALSA WARZYWNA 50G – PRZETARTA	50	1,1	0,1	1,2	
SEREK TOPIONY 1 SZT.	60	4,8	4,8	1,6	

19.11.23

	722	27,2	35,9	64	
GLUTEN MLEKO					MLEKO, GLUTEN

19.11.23

KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY(G)
318	11,6	5	55,6
318	11,6	5	55,6
150	9	3	17
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

19.11.23

318	11,6	5	55,6

DIETA	SNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (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
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	POMIDOR 50G	11	0,5	0,1
	JAJKO GOTOWANE 1 SZT.	62	5,4	4,2
	KIWI 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		617	28,1	18,8
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO JAJKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2438		
	BIAŁKO (G)	99,8		
	TŁUSZCZ (G)	55,2		
	WĘGLOWODANY (G)	340,5		
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
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	POMIDOR 50G	11	0,5	0,1
	JAJKO GOTOWANE 1 SZT.	62	5,4	4,2
	KIWI 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		627	33,8	25,8
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO JAJKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2770		
	BIAŁKO (G)	131,6		
	TŁUSZCZ (G)	77,21		

20.11.23

	WĘGLOWODANY (G)	370,68		
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
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	POMIDOR 50G	11	0,5	0,1
	JAJKO GOTOWANE 1 SZT.	62	5,4	4,2
	KIWI 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		633	28,1	19,8
ALERGENY	GLUTEN MLEKO JAJKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2543		
	BIAŁKO (G)	95,3		
	TŁUSZCZ (G)	56		
	WĘGLOWODANY (G)	345,6		
DIETA BOGATORESZTKOWA Z OGRANICZENIEM 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
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	POMIDOR 50G	11	0	0
	MIÓD 1 SZT	40	0	0
	KIWI 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		611	22,2	15,5
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2547		
	BIAŁKO (G)	98,7		
	TŁUSZCZ (G)	54		
	WĘGLOWODANY (G)	345,5		
	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5

20.11.23

DIETA PAPKOWATA	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	HERBATA , CUKIER 250ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	POMIDOR 50G	11	0,5	0,1
	JAJKO GOTOWANE 1 SZT.	62	5,4	4,2
	KIWI 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		633	28,1	19,8
ALERGENY	GLUTEN MLEKO JAJKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2531		
	BIAŁKO (G)	96,4		
	TŁUSZCZ (G)	56,2		
	WĘGLOWODANY (G)	339,4		

20.11.2023 PONIEDZIAŁEK

WĘGLOWODANY (g)	II ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (g)
18	SOK POMIDOROWY 150 ML	25	1,5	0	4,5
32					
0					
11,2					
0					
2					
0					
5,7					
68,9		25	1,5	0	4,5
11	SOK POMIDOROWY ZE SIEMIENIEM LNIANYM 150 ML	48	2,5	2,11	4,5
50					
0					
0					
0					
0					
2					
0					
5,7					
68,7		48	2,5	2,11	4,5

18					
47					
0					
11,2					
0					
2					
0					
5,7					
83,9		0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					
0					
0					
0					
5,7					
81,9		0	0	0	0
18					

20.11.23

47					
0					
11,2					
0					
2					
0					
5,7					
83,9		0	0	0	0

20.11.23

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
POMIDOROWA Z RYŻEM 300ML	150	4	2	29
PULPETY W SOSIE POTRAWKOWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL JABŁKOWY Z CYNAMONEM 250ML	230	8,2	8	31,5
	992	41,4	19,6	159,7
GLUTEN MLEKO				
POMIDOROWA Z RYŻEM (BRAZOWYM) 300ML	150	4	2	29
PULPETY W SOSIE POTRAWKOWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
KASZA PĘCZAK 200G	330	8,4	2	69,5
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL JABŁKOWY Z CYNAMONEM 250ML	200	10,5	9	12,18
	1118	48,3	22,4	168,88
GLUTEN MLEKO				

20.11.23

POMIDOROWA Z RYŻEM 300ML	150	4	2	29
PULPETY W SOSIE POTRAWKOWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL JABŁKOWY Z CYNAMONEM 250ML	230	8,2	8	31,5
	992	41,4	19,6	159,7
GLUTEN MLEKO				
POMIDOROWA Z RYŻEM (BRAZOWYM) 300ML	150	4	2	29
PULPETY W SOSIE POTRAWKOWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL JABŁKOWY Z CYNAMONEM 250ML	230	8,2	8	31,5
	992	41,4	19,6	159,7
GLUTEN MLEKO				
POMIDOROWA KREM 300ML	150	4	2	29

20.11.23

PULPETY W SOSIE POTRAWKOWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL JABŁKOWY Z CYNAMONEM 250ML	230	8,2	8	31,5
	980	42,5	19,8	153,5
GLUTEN MLEKO				

PODWIECZOREK	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY
PODPŁOMYKI 3 SZT.	105	3	1,2	20,4
	105	3	1,2	20,4
GLUTEN				
PODPŁOMYKI BEZ CUKRU 3SZT.	83	2,2	1	15,9
	83	2,2	1	15,9
GLUTEN				

20.11.23

	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 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SAŁATKA Z KASZY BULGUR, BROKUŁA I SAŁATY – 300G	312	17,5	6,6	43,8	
MIÓD 1 SZT.	40	0	0	0	
SAŁATA 10G	2	0	0	0	
	699	25,8	15,6	87	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, 250ML	2	0	0	0	
SAŁATKA Z KASZY BULGUR, BROKUŁA I SAŁATY – 300G	312	17,5	6,6	43,8	
SAŁATA 10G	2	0	0	0	
TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3	1,9	
	744	35,8	22,9	95,7	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN

20.11.23

MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SAŁATKA Z KASZY BULGUR, BROKUŁA I SAŁATY – 300G	312	17,5	6,6	43,8	
MIÓD 1 SZT.	40	0	0	0	
SAŁATA 10G	2	0	0	0	
	715	25,8	16,6	102	
GLUTEN MLEKO					MLEKO, GLUTEN

20.11.23

KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY(G)
203	6,2	8,2	25
203	6,2	8,2	25
150	9	3	17
150	9	3	17

20.11.23

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

20.11.23

203	6,2	8,2	25

21.11.23

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
	KAWA MLECZNA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	SEREK TOPIONY SZT.	60	4,8	4,8
	OGÓREK 50G	9	0,3	0
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	JABŁKO 0,5 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		613	27,3	19,3
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2678		
	BIĄŁKO (G)	104,4		
	TŁUSZCZ (G)	86,4		
	WĘGLOWODANY (G)	305,2		
DIETA CUKRZYCOWA	JOGURT NATURALNY 1 SZT.	128	10	7
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAWA MLECZNA 250ML	2	0	0
	SEREK TOPIONY SZT.	60	4,8	4,8
	OGÓREK 50G	9	0,3	0
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	JABŁKO 0,5 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		623	33	26,3
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2861		
	BIĄŁKO (G)	124,6		
	TŁUSZCZ (G)	111,6		
	WĘGLOWODANY (G)	330,68		
	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5

21.11.23

DIETA LEKKOSTRAWNA/ TRZUSTKOWA/ WĄTROBOWA	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAWA MLECZNA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	POMIDOR 50G	11	0	0
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	WĘDLINA 60G	38	8,4	0,4
	MIX SAŁAT 10G	2		0
	JABŁKO 0,5 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		613	22,2	15,5
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2479		
	BIAŁKO (G)	86,2		
	TŁUSZCZ (G)	72,8		
	WĘGLOWODANY (G)	308,5		
DIETA BOGATORESZTKOWA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZY	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAWA MLECZNA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 60G	38	8,4	0,4
	OGÓREK 50G	9	0	0
	MIX SAŁAT 10G	2	0	0
	MUS OWOCOWY 50G	114	0,9	0
	JABŁKO 0,5 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		685	23,1	15,5
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2454		
	BIAŁKO (G)	85,6		
	TŁUSZCZ (G)	72,5		
	WĘGLOWODANY (G)	315,3		
	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8
	KAWA MLECZNA, CUKIER 250ML	63	2,3	1
	OGÓREK PRZETARTY 50G	9	0	0

21.11.23

DIETA PAPKOWATA	SEREK TOPIONY 1 SZT..	60	4,8	4,8
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	JABŁKO 0,5 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		629	27	20,3
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2570		
	BIAŁKO (G)	97,4		
	TŁUSZCZ (G)	83,4		
	WĘGLOWODANY (G)	306,3		

21.11.2023 WTOREK					
WŁOWODANY	II ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	WŁOWODANY
18	KISIEL 150ML	70	0	0	18,1
32					
0					
11,2					
1,6					
1,8					
0					
5,7					
70,3		70	0	0	18,1
11	KISIEL BEZ CUKRU 150ML	40	0	0	18,1
50					
0					
0					
1,6					
1,8					
0					
5,7					
70,1		40	0	0	18,1
18					

21.11.23

47					
0					
11,2					
0					
0					
0					
0					
5,7					
81,9	0	0	0	0	
18					
47					
0					
11,2					
0					
0					
0					
27					
5,7					
108,9	0	0	0	0	
18					
47					
0					
11,2					
0					

21.11.23

1,6					
0					
5,7					
83,5		0	0	0	0

21.11.23

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY (G)
KALAFIOROWA 300ML	150	4	2	29
FILET Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM 170G	398	26,5	29,2	7,1
RYŻ BIAŁY 130G	271	5,3	0,5	61,2
WARZYWA GOTOWANE 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL MANGO Z MAKIEM 250ML	230	8,2	8	31,5
	1230	47,6	40,2	162,6
GLUTEN MLEKO				
KALAFIOROWA 300ML	150	4	2	29
FILET Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM 170G	398	26,5	29,2	7,1
RYŻ BRAZOWY 130G	330	8,4	2	69,5
SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 130G	126	2,3	8,2	8,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL MANGO Z MAKIEM 250ML	200	10,5	9	12,18
	1336	51,7	50,4	154,48
GLUTEN MLEKO				
KALAFIOROWA 300ML	150	4	2	29

21.11.23

FILET Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM 170G	398	26,5	29,2	7,1
RYŻ BIAŁY 130G	271	5,3	0,5	61,2
WARZYWA GOTOWANE 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL MANGO Z MAKIEM 250ML	230	8,2	8	31,5
	1230	47,6	40,2	162,6
GLUTEN MLEKO				
KALAFIOROWA 300ML	150	4	2	29
FILET Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM 170G	398	26,5	29,2	7,1
RYŻ BRAZOWY 130G	174	3,8	0,2	41
WARZYWA GOTOWANE 130G	49	3,6	0,5	5,8
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL MANGO Z MAKIEM 250ML	230	8,2	8	31,5
	1133	46,1	39,9	142,4
GLUTEN MLEKO				
KALAFIOROWA KREM 300ML	150	4	2	29
FILET Z KURCZAKA W SOSIE SZPINAKOWYM 170G	398	26,5	29,2	7,1
RYŻ BIAŁY 130G	271	5,3	0,5	61,2
WARZYWA GOTOWANE 130G	49	3,6	0,5	5,8

21.11.23

KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL MANGO Z MAKIEM 250ML	230	8,2	8	31,5
	1230	47,6	40,2	162,6
GLUTEN MLEKO				

PODWIECZOREK	KCAL (G)	BIALKO (G)	ŁUSZCZ (G)	WŁÓKNO (G)	CUKR (G)	WĘGLOWODANY
BISZKOPTY 5 SZT	46	1,2	0,5			9
	46	1,2	0,5			9
GLUTEN, JAJKO						
WAFLE RYŻOWE 3 SZT.	90	1,9	0,5			19
	90	1,9	0,5			19

	0	0	0	0
	0	0	0	0

21.11.23

	0	0	0	0

KOLACJA	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY (G)	POSILEK NOCNY
PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0	32	SEREK WIEJSKI 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
JAJECZNICA Z 2 JAJEK	183	14	12,8	0	
POMIDOR 50G	11	0,5	0,1	2	
SER 40G	64	5,5	4,5	0	
	603	28,3	26,4	45,2	
GLUTEN SEZAM MLEKO JAJKO					MLEKO
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA 250ML	2	0	0	0	
JAJECZNICA Z 2 JAJEK	183	14	12,8	0	
POMIDOR 50G	11	0,5	0,1	2	
SER 40G	64	5,5	4,5	0	
	622	29	31,4	52	
GLUTEN SEZAM MLEKO JAJKO					MLEKO, GLUTEN, SEZAM
PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁE	226	6	1	47	SEREK WIEJSKI 200G

21.11.23

MASŁO 10G	72	0	8	0
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2
PASTA TWAROGOWO- JAJECZNA 100G	109	7	7	4,6
MUS WARZYWNY 50G	50	1,1	0,1	1,2
	520	16,4	17,1	64
GLUTEN MLEKO JAJKO				MLEKO
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	226	6	1	47
				SEREK WIEJSKI 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2
PASTA TWAROGOWO- JAJECZNA 100G	109	7	7	4,6
MUS WARZYWNY 50G	50	1,1	0,1	1,2
	520	16,4	17,1	64
GLUTEN SEZAM MLEKO JAJKO				MLEKO
PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁ	226	6	1	47
				SEREK WIEJSKI 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2
JAJECZNICA Z 2 JAJEK ZMIKSOWANA	183	14	12,8	0
POMIDOR PRZETARTY 40G	11	0,5	0,1	2

21.11.23

DŽEM 1 SZT.	40	0	0	0	
	595	22,8	22,9	60,2	
GLUTEN MLEKO JAJKO					MLEKO

21.11.23

116	13,2	6	2,4

22.11.23

DIETA	ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (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	
	SAŁATKA JARZYNOWA 100G	168	1,6	12	
	TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3	
	PAPRYKA 50G	11	0	0	
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0	
	ŚLIWKA 1 SZT.	24	0,5	0,1	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		791	24,7	28,4	
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2825			
	BIAŁKO (G)	106,2			
	TŁUSZCZ (G)	81,9			
	WĘGLOWODANY (G)	306,6			
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	
	SAŁATKA JARZYNOWA 100G	168	1,6	12	
	TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3	
	PAPRYKA 50G	11	0	0	
	ŚLIWKA 1 SZT.	24	0,5	0,1	
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		761	30,4	35,4	
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2853			
	BIAŁKO (G)	130,9			
	TŁUSZCZ (G)	102			

22.11.23

	WĘGLOWODANY (G)	330,18		
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 250 ML	63	2,3	1
	WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4
	SAŁATA 10G	2	0	0
	TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0
	ŚLIWKA 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		668	31,5	17,8
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2458		
	BIAŁKO (G)	108,3		
	TŁUSZCZ (G)	62,7		
	WĘGLOWODANY (G)	288,5		
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
	SAŁATKA JARZYNOWA 100G	168	1,6	12
	TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3
	PAPRYKA 50G	11	0	0
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0
	ŚLIWKA 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		807	24,7	29,4
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2662		
	BIAŁKO (G)	101,3		
	TŁUSZCZ (G)	82,2		
	WĘGLOWODANY (G)	297,2		
	JOGURT OWOCOWY 1 SZT.	137	5	5
	PIECZYWO 3 KROMKI, BIA	226	6	1
	MASŁO 10G	72	0	8

22.11.23

DIETA PAPKOWATA	HERBATA, CUKIER 250 ML	63	2,3	1
	SAŁATKA JARZYNOWA 100G	168	1,6	12
	TWARÓG CHUDY PLASTER	66	9,3	2,3
	OGÓREK PRZETARTY 50G	11	0	0
	DŻEM 1 SZT.	40	0	0
	ŚLIWKA 1 SZT.	24	0,5	0,1
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POŚIŁKU		807	24,7	29,4
ALERGENY	GLUTEN MLEKO			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2597		
	BIAŁKO (G)	101,5		
	TŁUSZCZ (G)	74,3		
	WĘGLOWODANY (G)	300,5		

22.11.2023 ŚRODA					
WZGLĘDOWODANY (%)	II ŚNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WZGLĘDOWODANY (%)
18	PODPŁOMYKI 3 SZT.	105	3	1,2	20,4
32					
0					
11,2					
12					
1,9					
0					
0					
5,7					
80,8		105	3	1,2	20,4
	GLUTEN				
11	PODPŁOMYKI BEZ CUKRU 3 SZT.	83	2,2	1	15,9
50					
0					
0					
12					
1,9					
0					
5,7					
80,6		83	2,2	1	15,9
	GLUTEN				

22.11.23

18					
47					
0					
11,2					
0					
0					
1,9					
0					
5,7					
83,8		0	0	0	0
18					
47					
0					
11,2					
12					
1,9					
0					
0					
5,7					
95,8		0	0	0	0
18					
47					
0					

22.11.23

11,2					
12					
1,9					
0					
0					
5,7					
95,8		0	0	0	0

22.11.23

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
ROSÓŁ Z MAKARONEM (RAZOWY) 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 130G	126	2,3	8,2	8,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL BISZKOPTOWO-CZEKOLADOWY 250ML	230	8,2	8	31,5
	1062	53,9	30,4	138,2
GLUTEN MLEKO JAJKO				
ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
KASZA BULGUR 200G	330	8,4	2	69,5
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 130G	126	2,3	8,2	8,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL BISZKOPTOWO-CZEKOLADOWY 250ML	200	10,5	9	12,18
	1188	60,8	33,2	147,38
GLUTEN JAJKO MLEKO				

ROSÓŁ Z MAKARONEM (RAZOWY) 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
BROKUŁY GOTOWANE 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL BISZKOPTOWO-CZEKOLADOWY 250ML	230	8,2	8	31,5
	997	54,1	22,5	141,5
GLUTEN MLEKO JAJKO				
ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA WIELOWARZYWNA 130G	126	2,3	8,2	8,7
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL BISZKOPTOWO-CZEKOLADOWY 250ML	230	8,2	8	31,5
	1062	53,9	30,4	138,2
GLUTEN JAJKO MLEKO				
ROSÓŁ 300ML	150	4	2	29
UDZIEC PIECZONY 1 SZT.	250	35,6	12	0
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41

22.11.23

BROKUŁY GOTOWANE 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL BISZKOPTOWO-CZEKOLADOWY 250ML	230	8,2	8	31,5
	997	54,1	22,5	141,5
GLUTEN JAJKO MLEKO				

22.11.23

PODWIECZOREK	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY
MUS WARZYWNY 150ML	90	1,9	0,5	19
	90	1,9	0,5	19
MUS WARZYWNY 150ML	105	5,1	3	14,3
	105	5,1	3	14,3

22.11.23

	0	0	0	0

22.11.23

KOLACJA	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	ŁUSZCZ (G)	GLUKOZODANY (G)	POSILEK NOCNY
PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0	32	OWSIANKA Z MUSEM OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
KAKAO, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SEREK TWAROGOWY 50G	155	6	12	5	
WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4	0	
OGÓREK 50G	9	0	0	0	
	547	22,7	21,4	48,2	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
MASŁO 10G	72	0	8	0	
KAKAO 250ML	2	0	0	0	
SEREK TWAROGOWY 50G	155	6	12	5	
WĘDLINA 40G	38	8,4	0,4	0	
OGÓREK 50G	9	0	0	0	
	566	23,4	26,4	55	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN, SEZAM

22.11.23

SEREK TWAROGOWY 50G	155	6	12	5	
WĘDLINA ZMIELONA 40G	38	8,4	0,4	0	
OGÓREK PRZETARTY 50G	9	0	0	0	
	563	22,7	22,4	63,2	
GLUTEN MLEKO					MLEKO

22.11.23

230	6,4	6,1	25,3

DIETA	SNIADANIE	KCAL (G)	BIAŁKO (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
	PASTA RYBNA 80G	125	6,4	8,15
	JAJKO GOTOWANE 1 SZT.	62	5,4	4,2
	OGÓREK 50G	9	0	0
	BANAN 1 SZT.	116	1,2	0,4
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		794	26,3	26,75
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO JAJKO RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2685		
	BIAŁKO (G)	108,4		
	TŁUSZCZ (G)	64,95		
	WĘGLOWODANY (G)	334,8		
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
	PASTA RYBNA 80G	125	6,4	8,15
	OGÓREK 50G	9	0	0
	JAJKO GOTOWANE 1 SZT.	62	5,4	4,2
	BRZOSKWINIA 1 SZT	40	0,8	0,2
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		728	31,6	33,55
ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO JAJKO RYBY			

24.11.23

WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2823		
	BIAŁKO (G)	131		
	TŁUSZCZ (G)	82,45		
	WĘGLOWODANY (G)	347,08		
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
	PASTA RYBNA 100G	125	6,4	8,15
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	SAŁATA 10G	2	0	0
	BANAN 1 SZT.	116	1,2	0,4
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		781	20,9	23,55
ALERGENY	GLUTEN MLEKO RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2590		
	BIAŁKO (G)	104		
	TŁUSZCZ (G)	58,15		
	WĘGLOWODANY (G)	345,8		
DIETA BOGATORESZTKOWA Z OGRANICZENIEM 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
	PASTA RYBNA 100G	125	6,4	8,15
	OGÓREK 50G	9	0	0
	MIÓD 1 SZT.	40	0	0
	BANAN 1 SZT.	116	1,2	0,4
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POSIŁKU		788	20,9	23,55

24.11.23

ALERGENY	GLUTEN SEZAM MLEKO RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2579		
	BIAŁKO (G)	104		
	TŁUSZCZ (G)	58,15		
	WĘGLOWODANY (G)	345,8		
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
	OGÓREK 50G			
	PASTA RYBNA 80G	125	6,4	8,15
	JAJKO GOTOWANE 1 SZT. PRZETARTE	62	5,4	4,2
	BANAN 1 SZT.	116	1,2	0,4
WARTOŚĆ ODŻYWCZA CAŁEGO POŚILKU	801	26,3	27,75	
ALERGENY	GLUTEN MLEKO JAJKO RYBY			
WARTOŚĆ ODŻYWCZA DNIA	KCAL (G)	2662		
	BIAŁKO (G)	106,9		
	TŁUSZCZ (G)	66,85		
	WĘGLOWODANY (G)	348,6		

18					
47					
0					
11,2					
6,3					
0					
0					
28,2					
		0	0	0	0
110,7					
18					
47					
0					
11,2					
6,3					
0					
0					
28,2					
		0	0	0	0
110,7					

24.11.23

OBIAD	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)
SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 300ML	150	4	2	29
RYBA NA PARZE W SOSIE POMIDOROWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL BANANOWO- TRUSKAWKOWY 250ML	230	8,2	8	31,5
	992	41,4	19,6	159,7
GLUTEN, MLEKO, JAJKO, RYBY				
SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 300ML	150	4	2	29
RYBA NA PARZE W SOSIE POMIDOROWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
RYZ BRAZOWY 200G	268	6	1,5	54,4
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z SEZAMEM 250ML	200	10,5	9	12,18
	1056	45,9	21,9	153,78
GLUTEN, MLEKO, JAJKO, RYBY				

24.11.23

ZUPA ZIEMNIACZANA 300ML	150	4	2	29
RYBA NA PARZE W SOSIE POMIDOROWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL BANANOWO-TRUSKAWKOWY 250ML	230	8,2	8	31,5
	992	41,4	19,6	159,7
GLUTEN, MLEKO, JAJKO, RYBY				
SZCZAWIOWA Z JAJKIEM 300ML	150	4	2	29
RYBA NA PARZE W SOSIE POMIDOROWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOKTAJL BANANOWO-TRUSKAWKOWY 250ML	230	8,2	8	31,5
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
	992	41,4	19,6	159,7

24.11.23

GLUTEN, MLEKO, JAJKO, RYBY				
SZCZAWIOWA KREM 300ML	150	4	2	29
RYBA NA PARZE W SOSIE POMIDOROWYM 170G	245	22,9	9,1	18,2
ZIEMNIAKI 200G	174	3,8	0,2	41
SURÓWKA Z BURACZKÓW 130G	61	2,5	0,3	12
KOMPOT 250ML	132	0	0	28
KOKTAJL BANANOWO- TRUSKAWKOWY 250ML	230	8,2	8	31,5
	992	41,4	19,6	159,7
GLUTEN, MLEKO, JAJKO, RYBY				

KOLACJA	KCAL (G)	BIAŁKO (G)	TŁUSZCZ (G)	WĘGLOWODANY (G)	POSILEK NOCNY
PIECZYWO 3 KROMKI, MIESZANE	210	6	0	32	JOGURT NATURALNY Z MUSLI OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SER 40G	64	5,5	4,5	0	
PAPRYKA 50G	11	0	0	0	
SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SZYNKĄ, RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 120G	210	25	4,6	17,2	
	630	38,8	18,1	60,4	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN, ORZECHY
PIECZYWO 3 KROMKI, RAZOWE	290	9	6	50	KANAPKA Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SAŁATĄ, / MASŁEM/ CHUDĄ WĘDLINĄ
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA 250ML	2	0	0	0	
SER 40G	64	5,5	4,5	0	
PAPRYKA 50G	11	0	0	0	
SAŁATKA CIECIERZYCA Z SZYNKĄ, RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 120G	210	25	4,6	17,2	
	649	39,5	23,1	67,2	
GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN, SEZAM

24.11.23

GLUTEN SEZAM MLEKO					MLEKO, GLUTEN, ORZECHY
PIECZYWO 3 KROMKI, BIAŁ	226	6	1	47	JOGURT NATURALNY Z MUSLI OWOCOWYM 200G
MASŁO 10G	72	0	8	0	
HERBATA, CUKIER 250ML	63	2,3	1	11,2	
SEREK TOPIONY 1 SZT.	60	4,8	4,8	1,6	
MUS WARZYWNY 50G	50	1,1	0,1	1,2	
OGÓREK PRZETARTY 50G	9	0	0	0	
SAŁATKA ZIEMNIACZANA Z SZYNKĄ, RZODKIEWKĄ I SZCZYPIORKIEM 120G	210	25	4,6	17,2	
	690	39,2	19,5	78,2	
GLUTEN MLEKO					MLEKO, GLUTEN, ORZECHY

