

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Poniedziałek 2024.07.01.	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MI)* Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g Dżem 30 g	Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MI) Humus 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 350 ml Humus 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Zapiekanka makaronowo – warzywna z serem mozzarella (makaron pełnoziarnisty) (200 g+150 g) (MI,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Zapiekanka makaronowo – warzywna z serem mozzarella (200 g+150 g) (MI,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Gulasz z indyka 180 g (GI) Kasza bulgur 180 g (GI) Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Zapiekanka makaronowo – warzywna z serem mozzarella (makaron pełnoziarnisty) (200 g+150 g) (MI,GI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Zapiekanka makaronowo – warzywna z serem mozzarella (makaron pełnoziarnisty) (200 g+150 g) (MI,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Zapiekanka makaronowo – warzywna z tofu (makaron pełnoziarnisty) (200 g+150 g) (Sj,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kisiel b/c 150 ml		
	Kolacja	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Polędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 100 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100 g	Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka konserwowa 100 g	Pasta z czerowej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka konserwowa 100g
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2280 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 84 g Kw. Tł. Nasycone: 30 g Węgl./w tym cukry:370 g/58g Błonnik: 35 g Sód:1815 mg	Energia: 2280 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 84 g Kw. Tł. Nasycone: 30 g Węgl./w tym cukry:370 g/58g Błonnik: 35 g Sód:1815 mg	Energia: 2300kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:372 g/58g Błonnik: 35 g Sód:1790 mg	Energia: 2354 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 90,3 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 312g/50g Błonnik: 47,3 g Sód:1820 mg	Energia: 2270 kcal Białko: 83,2 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:385 g/57g Błonnik: 37,3 g Sód:1802 mg	Energia: 2255 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 54 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:375g/56g Błonnik: 39 g Sód:1760 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jajka, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Wtorek 2024.07.02.	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI)* Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml (GI), Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa ryżanka 400 ml Młoda kapusta z kielbasą 250 g (Sj) ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 300 ml Pulpet w sosie (85 g + 80 g) (GI,J) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 300 ml Pulpet w sosie (85 g + 80 g) (GI,J) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 300 ml Pulpet w sosie (85 g + 80 g) (GI,J) Ziemniaki 180 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 300 ml Młoda kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 300 ml Młoda kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 93 g Kw. Tł. Nasycone: 35 g Węgl./w tym cukry:382 g/55g Błonnik: 30,3g Sód:1804 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2426 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 71,3 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry: 340g/49g Błonnik: 47,2 g Sód:1807 mg	Energia: 2301 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 63,2 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:365 g / 57g Błonnik: 42,3 g Sód:1777 mg	Energia: 2305 kcal Białko: 70,1 g Tł. Ogółem: 62,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:362g/59g Błonnik: 46 g Sód:1788 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki jaglane na mleku roślinnym 350 ml Pasta z soczewicy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Mizéria 120 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Ziemniaki 200 g Mizéria 120 g (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Ziemniaki 200 g Mizéria 120 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI) Ziemniaki 200 g Ziemniaki 200 g Ogórek z sosem miodowo - musztardowym 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
P D				Jogurt nat. b/c 150 ml (MI)		
Kolacja	Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g Musztarda 15 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g
Posilek nocny	Drożdżówka z jabłkiem 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Drożdżówka z jabłkiem 1 szt.	Jogurt roślinny 150 ml
Wartości odżywcze	Energia: 2365 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:1702 mg	Energia: 2351 kcal Białko: 78,8 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:17040 mg	Energia: 2351 kcal Białko: 78,8 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:17040 mg	Energia: 2411 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 89,3 g Kw. Nasycone: 25,1 g Węgl./w tym cukry: 325g/38g Błonnik: 43 g Sód:1730 mg	Energia: 2275 kcal Białko: 79,2 g Tł. Ogółem: 94,3 g Kw. Nasycone: 28,5 g Węgl./w tym cukry: 380g/66g Błonnik: 34 g Sód:1720 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:385 g/60g Błonnik: 44,2 g Sód:1700 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Czwartek 2024.07.04.	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g
	II śn.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), poledwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Sos warzywny z tofu 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Sos warzywny z tofu 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD			Kefir 150 ml (MI)			
	Kolacja	Mielonka 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Szynka hetmańska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka hetmańska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka hetmańska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g
	Posilek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2375 kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 95 g Kw. Tł. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:360 g/55g Błonnik: 33,1 g Sód:1733 mg	Energia: 2365 kcal Białko: 94,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2365 kcal Białko: 94,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2402 kcal Białko: 101,2 Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 317g/48,8g Błonnik: 44 g Sód:1751 mg	Energia: 2312 kcal Białko: 86,3 g Tł. Ogółem: 68,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:358 g/54g Błonnik: 41,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2279 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:360 g/56g Błonnik: 44 g Sód:1700 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyzca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Piątek 2024.07.05.	Śniadanie	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI)* Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI) Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Zacierki na mleku 300 ml (MI,GI) Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Zacierki na mleku na mleku roślinnym 350 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 7 szt. (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 7 szt. (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 7 szt. (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z mąką gryczaną z serem i polewą jogurtową b/c 7 szt. (GI,MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 7 szt. (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400ml (GI) Makaron z polewą jogurtowo – bananową (jogurt roślinny) (200g + 150 g) (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Budyń b/c 150 ml (MI)			
	Kolacja	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Poładwica drobiowa g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Poładwica drobiowa g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Humus 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	
	Posilek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2410 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:361 g/56g Błonnik: 34,3g Sód:1780 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1765 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1765 mg	Energia: 2478 kcal Białko: 101,2 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 320g/48g Błonnik: 43 g Sód:1780 mg	Energia: 2370 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:371 g/54g Błonnik: 37,8 g Sód:1760 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 76 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry:350 g/56g Błonnik: 18,2 g Sód:1780 mg	

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Sobota 2024.07.06.	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml, (MI)* Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (MI) Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (MI) Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, (MI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	II śn.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Fasolka po bretońsku 250 g (Sj) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 180 g Kasza jęczmienna 180 g (GI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Fasolka po bretońsku bez mięsna 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Fasolka po bretońsku bez mięsna 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD			Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt			
	Kolacja	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g
	Posilek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2401 kcal Białko: 95 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 96,1 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 96,1 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 76,g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry: 323g/35,2g Błonnik: 55 g Sód:1803 mg	Energia: 2321 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:374 g/97g Błonnik: 29,3 g Sód:1640 mg	Energia: 2281 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:369 g/55g Błonnik: 48 g Sód:1680 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Niedziela 2024.07.07.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI)* Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z brokuła 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Kisiel truskawkowy b/c 150 ml			
	Kolacja	Szynka wp. 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Szynka wp. 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	
	Posilek nocny	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. (GI)				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. (GI)	
	Wartości odżywcze	Energia: 2318 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:295 g/60g Błonnik: 28g Sód:1812 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 331g/42g Błonnik: 53 g Sód:1801 mg	Energia: 2289 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,5 g Węgl./w tym cukry: 364g/55g Błonnik: 31 g Sód:1773 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 71 g Tł. Ogółem: 72,2 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1707 mg	

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Poniedziałek 2024.07.08.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350ml, (MI,GI)* Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka 80 g Dżem 30 g	Płatki owsiane na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g	Płatki owsiane na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g	Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Papryka 80 g	Płatki owsiane na mleku 350ml, (MI,GI) Tofu 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka 80 g Dżem 30 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350ml, (GI) Tofu 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka 80 g Dżem 30 g
	II śn.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (200 g + 150 g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (200 g + 150 g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (200 g + 150 g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Ryż brązowy z polewą jogurtowo – truskawkową b/c (200 g + 150 g) (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (200 g + 150 g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Ryż z polewą jogurtowo – truskawkową (jogurt roślinny) (200 g + 150 g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD			Wafle ryżowe 3 szt.			
	Kolacja	Ser żółty 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Szynka wp. 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka wp. 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Ser żółty 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Ser żółty 70 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Paszтет sojowy 100g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2382 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 80,1 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5g Sód:1805 mg	Energia: 2357 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 76 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2357 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 76 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2471 kcal Białko: 100,2 g Tł. Ogółem: 95,3 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik 50,3 g Sód:1805 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 18g Węgl./w tym cukry: 350g/53g Błonnik: 33,3 g Sód:1790 mg	Energia: 2275 kcal Białko: 85,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/56g Błonnik: 35,40 g Sód:1781 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Wtorek 2024.07.09.	Sniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI)* Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Gołąbek po góralsku w sosie 120 g (GI,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI,S) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI,S) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	P D				Jogurt nat. 150 g		
	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta jajeczna 100 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta jajeczna 100 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta jajeczna 100 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny	Wafle ryżowe 3 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Wafle ryżowe 3 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2412kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2401 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2384 kcal Białko: 96,2 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1781 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 102,2 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2311 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:375 g/55g Błonnik: 45 g Sód:1700 mg	Energia: 2258 kcal Białko: 64,2 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Środa 2024.07.10.	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI)* Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI) Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Parówki wegańskie 2 szt. (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Parówki wegańskie 2 szt. (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Kotlet rybny 100 g (J,GI) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml (GI) Gulasz sojowy 100 g (Sj,GI) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół wegański z makaronem 400 ml (GI) Gulasz sojowy 100 g (Sj,GI) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Sałatka jarzynowa 150g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa bez jajka 150g Tofu 50 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany b/c 0,33 l
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 83 g Kw. Tł. Nasycone: 27 g Węgl./w tym cukry:355 g/60g Błonnik: 32,5 g Sód:1820 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 98,5 g Tł. Ogółem: 83 g Kw. Tł. Nasycone: 27 g Węgl./w tym cukry:355 g/60g Błonnik: 32,5 g Sód:1820 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Tł. Nasycone: 25 g Węgl./w tym cukry: 359 g/58g Błonnik: 31,6 g Sód:1787 mg	Energia: 2458kcal Białko: 102,1 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Tł. Nasycone: 25,5 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52 g Sód:1811 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 86,7 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 23,5g Węgl./w tym cukry: 354g/55g Błonnik: 41 g Sód:1780 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 80,6 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:360 g/58g Błonnik: 45 g Sód:1790 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jajka, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.