

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Piątek 2024.08.30.	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI)* Ser żółty 70 g (MI) 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	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szyunka z indyka 40g (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) Szyunka z indyka 40g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser żółty 70 g (MI) 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	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron b/j z polewą (jogurt roślinny, truskawki) (200 g + 150 g) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kisiel b/c 150 ml		
	Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szyunka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szyunka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G,J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.
	Wartości odżywcze	Energia: 2380 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 76,2 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:382 g/63g Błonnik: 30,5 g Sód:1681 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1660 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1660 mg	Energia: 22978kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/50g Błonnik: 45 g Sód:1707 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 75,2 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:380 g / 57g Błonnik: 30,5 g Sód:1662 mg	Energia: 2260 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:381g/58g Błonnik: 45 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
Sobota 2024.08.31.	Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml (MI) * Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku roślinnym 250 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 pomidor 100 g
	II śn.				Jogurt naturalny 150ml 3 łyżki (60g) mieszanki płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika) 60g owoców z niskim IG (np. borówki, maliny) (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Brokuły na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Brokuły na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Jajko sadzone 2 szt. (J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400ml (GI) Warzywa z patelni (brokuł, marchew, pomidor, papryka, cebula) z tofu 250 g ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Wafle ryżowe 3 szt.		
	Kolacja	Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny	Wafle ryżowe 3 szt.				2 szt. surowej tartej marchewki 180g, skropionej sokiem z cytryny, polanej 1 łyżką oleju 10g, posypana 1 łyżką pestek słonecznika 10g 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego 32g (GI,MI,Sj)	Wafle ryżowe 3 szt.

Wartości odżywcze	Energia: 2478 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,6g Sód:1735 mg	Energia: 2476 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód:1700 mg	Energia: 2476 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód:1700 mg	Energia: 2232 kcal Białko: 102,1 g Tł. Ogółem: 73 g Kw. Nasycone: 25,4 g Węgl./w tym cukry: 315g/42,2g Błonnik: 48,8 g Sód:1423 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg	Energia: 2258 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 55 g Kw. Nasycone: 17,2 g Węgl./w tym cukry:355 g/56g Błonnik: 46 g Sód:1643 mg
-------------------	--	--	--	---	--	--

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - 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 2024.09.01.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerw.100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g
	II śn.				<u>Salatka:</u> 3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g, ser feta półtłusty 40g sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet z piersi kurczaka 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (J,Sj,GI) ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (J,Sj,GI) ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń b/c 150 ml (MI)		
	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 Pomidor 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	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	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 Pomidor 100 g	Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 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 Pomidor 100 g
Posilek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l				3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g jajko na twardo 1 szt sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	

Wartości odżywcze	Energia: 2423 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,2 g Sód:1725 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2218 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 67,3 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 300g/48g Błonnik: 54 g Sód:1650 mg	Energia: 2308 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:380 g/56g Błonnik: 32 g Sód:1725 mg	Energia: 2238 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:360g/56g Błonnik: 43 g Sód:1700 mg
-------------------	---	---	---	---	---	--

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - 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 2024.09.02.	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI)* Parówka drobiowa 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 żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Parówka drobiowa 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Ketchup 15 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Ser żółty 70g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g
	II śn.				Tarta marchewka z jabłkiem polana sokiem z cytryny: marchewka 2 sztuki 180g, jabłko pół sztuki 100g, sok z cytryny 2 łyżki 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego 32g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem b/c 350 g (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem roślinnym 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt		
	Kolacja	Kaszanka z cebulą zasmażaną (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g Musztarda 15 g (G)	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 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	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.				3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g jajko na twardo 1 szt sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.

Wartości odżywcze	Energia: 2300 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:390 g/68g Błonnik: 28g Sód:1680 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2213 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Nasycone: 19,5 g Węgl./w tym cukry: 323g/39g Błonnik: 56 g Sód:1600 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:388 g/68g Błonnik: 28,3 g Sód:16250 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 66,8 g Tł. Ogółem: 54 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:388g/68,4g Błonnik: 49,3 g Sód:1640 mg
-------------------	--	---	---	---	--	--

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - 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 2024.09.03.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Twarożek rzodkiewką 100 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	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Twarożek rzodkiewką 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Twarożek rzodkiewką 100 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	Płatki owsiane na mleku roślinnym 400 ml Tofu 70 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.				Jogurt naturalny 150ml 3 łyżki (60g) mieszanki płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika) 60g owoców z niskim IG (np. borówki, maliny) (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml (GI) Kotlet schabowy 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Rosół z makaronem 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Rosół z makaronem 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Rosół z makaronem 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Rosół z makaronem 400ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Rosół z makaronem 400ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
	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 Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerw. 100 g	Sałatka jarzynowa z tofu 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa bez jajka z tofu 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
Posilek nocny		Bułka maślana 50 g (GI,MI)			2 szt. surowej tartej marchewki 180g, skropionej sokiem z cytryny, polanej 1 łyżką oleju 10g, posypana 1 łyżką pestek słonecznika 10g 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego 32g (GI,MI,Sj)	Bułka maślana 50 g (GI,MI)	Jogurt roślinny 150 g

Wartości odżywcze	Energia: 2491 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 26 g Węgl./w tym cukry: 330 g/64g Błonnik: 32,3g Sód: 1727 mg	Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód: 1690 mg	Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód: 1690 mg	Energia: 2323 kcal Białko: 107,3 g Tł. Ogółem: 80,3 g Kw. Nasycone: 20,6 g Węgl./w tym cukry: 305g/37g Błonnik: 58 g Sód: 1525 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 64,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 322g/51g Błonnik: 35 g Sód: 1703 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry: 370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód: 1717 mg
-------------------	--	---	---	---	--	---

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

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

Środa 2024.09.04.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 400 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
II śn.				<u>Sałátka:</u> 3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g, ser feta półtłusty 40g sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g 4 kromki chrupkiego chleba żytniego (GI,MI,Sj)		
Obiad	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Żołądki drobiowe w sosie pieczarkowym 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz warzywny z ciecierzycą 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz warzywny z ciecierzycą 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Jogurt nat. 150 ml (MI)		
Kolacja	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g (R) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 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 Ogórek 100 g
Posilek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			2 szt. surowej tartej marchewki 180g, skropionej sokiem z cytryny, polanej 1 łyżką oleju 10g, posypana 1 łyżką pestek słonecznika 10g 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego 32g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	

Wartości odżywcze	Energia: 2380kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1602 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg	Energia: 2250 kcal Białko: 93,4 g Tł. Ogółem: 70,3 g Kw. Nasycone: 25 g Węgl./w tym cukry: 3104g/38g Błonnik: 55,3 g Sód:1495 mg	Energia: 2220 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 340g/53g Błonnik: 28,1 g Sód:1700 mg	Energia: 2196 kcal Białko: 66,3 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:330 g/55g Błonnik: 30,1 g Sód:1719 mg
-------------------	---	--	--	--	--	--

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - 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 2024.09.05.	Sniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI)* Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane 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 Papryka czerwona 100 g
	II śn.				Jogurt naturalny 150ml 3 łyżki (60g) mieszanki płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika) 60g owoców z niskim IG (np. borówki, maliny) (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J) Surówka z czerwonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi (z mąką gryczaną) z mięsem 7 szt. (GI,J) Surówka z czerwonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 7 szt. (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Warzywa z patelni z tofu 250 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka królewska 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasztet sojowy 100 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g
	Posilek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.				2 szt. surowej tartej marchewki 180g, skropionej sokiem z cytryny, polanej 1 łyżką oleju 10g, posypana 1 łyżką pestek słonecznika 10g 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego 32g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.

Wartości odżywcze	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2332 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 65,8g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1701 mg	Energia: 2191 kcal Białko: 97,1 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:271 g/47g Błonnik: 40,1g Sód:1621 mg	Energia: 2220 kcal Białko: 77,8 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330g/61g Błonnik: 29 g Sód:1735 mg	Energia: 2210 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 61,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330 g/61g Błonnik: 33 g Sód:1707 mg
-------------------	--	--	---	--	--	---

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - 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
Piątek 2024.09.06.	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI)* 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 Rzodkiew biała 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta jajeczna 100 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta jajeczna 100 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) 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 Rzodkiew biała 80 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 100 g (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	II śn.				3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g jajko na twardo 1 szt sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g 4 kromki chrupkiego chleba żytniego (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory polane cebulką 350 g (GI) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Kopytka b/j 3 kolory polane cebulką 350 g (GI) Surówka z kiszanej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Jogurt nat. 150 g		
	Kolacja	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Tofu 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posiłek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł			3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g jajko na twardo 1 szt sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g (GI,MI,Sj)	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany b/c 0,33 l

Wartości odżywcze	Energia: 2456 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 82,1 g Kw. Tł. Nasycone: 25,8 g Węgl./w tym cukry: 325 g/60g Błonnik: 25,5 g Sód: 1812 mg	Energia: 2382 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 80,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód: 1780 mg	Energia: 2360 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód: 1790 mg	Energia: 2422 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52,1 g Sód: 1805 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 324g/55g Błonnik: 36,6 g Sód: 1743 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 68,1 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry: 370 g/59,3g Błonnik: 44,7 g Sód: 1690 mg
-------------------	---	---	---	--	--	---

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - 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 2024.09.07.	Śniadanie	Kakao na mleku 250ml, (MI)* Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kakao na mleku roślinnym 250ml, Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.				3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g, szynka pokrojona w kostkę 40g sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g 4 kromki chrupkiego chleba żytniego (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kiełbasą 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, marchewka, pomidor) 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń waniliowy b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Ser biały 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l				2 szt. surowej tartej marchewki 180g, skropionej sokiem z cytryny, polanej 1 łyżką oleju 10g, posypana 1 łyżką pestek słonecznika 10g 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego 32g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo – warzywny 0,2 l

Wartości odżywcze	Energia: 2280 kcal Białko: 69,9 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry: 322 g/64g Błonnik: 31 Sód: 1840 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 291 g/64g Błonnik: 25 g Sód: 1760 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 291 g/64g Błonnik: 25 g Sód: 1760 mg	Energia: 2051 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 79 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry: 304g/38g Błonnik: 50,3 g Sód: 1613 mg	Energia: 2152 kcal Białko: 68,3 g Tł. Ogółem: 65,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 350g/60g Błonnik: 26 g Sód: 1773 mg	Energia: 2131 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 351 g/59g Błonnik: 40,1 g Sód: 1720 mg
-------------------	---	---	---	--	--	---

*Skróty alergenów: **Ml** - mleko, **Gl** - 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 2024.09.08.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Szynka słoneczna 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerw.100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g
	II śn.				Jogurt naturalny 150ml 3 łyżki (60g) pestek słonecznika 60g owoców z niskim IG (np. borówki, maliny) (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak pieczony 160 g ryż 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ryż 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ryż 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ryż brązowy 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Ser w panierce 100 g (J,MI,GI) ryż 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) ryż 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń b/c 150 ml (MI)		
	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 Pomidor 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	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	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 Pomidor 100 g	Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 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 Pomidor 100 g
	Posilek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l				3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g, szynka pokrojona w kostkę 40g sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo – warzywny 0,2 l

	Wartości odżywcze	Energia: 2380 kcal Białko: 88,7 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 30 g Węgl./w tym cukry: 370 g/58g Błonnik: 35 g Sód: 1805 mg	Energia: 2395 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 372 g/58g Błonnik: 35 g Sód: 1790 mg	Energia: 2395 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 372 g/58g Błonnik: 35 g Sód: 1790 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 80,1 g Kw. Nasycone: 21,1 g Węgl./w tym cukry: 310g/48g Błonnik: 50,3 g Sód: 1720 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 84,2 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: 2278 kcal Białko: 59 g Tł. Ogółem: 56,3 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry: 375g/56g Błonnik: 39 g Sód: 1760 mg
--	-------------------	---	---	---	--	---	--