

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
09.09.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Szyunka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g , Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g,	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] 2162.65 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 74.58 g; Tłuszcz [g]: 60.54 g; Kw. tł. nasycone [g]: 32.83 g; Węglowodany ogółem [g]: 337.25 g; W tym cukry [g]: 72.94 g; Błonnik pokarmowy [g]: 21.84 g; Sól [g]: 5.44 g;
	OBIAD	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ryż na sypko 200 g , Mus z jabłek () z/c 100 g , Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), Arbuz 150 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Pasta z twarogu z koperkiem 110 g (MLE,), Sałata zielona 5 g, Pomidor 65 g	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt ,	
10.09.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), Banan 1szt. 1 szt , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,), Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220	Wartość energetyczna [kcal]: 2545.75 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 91.98 g; Tłuszcz [g]: 79.06 g; Kw. tł. nasycone [g]: 37.55 g; Węglowodany

		ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Sałata zielona 5 g ,	ogółem [g]: 381.83 g; W tym cukry [g]: 118.03 g; Błonnik pokarmowy [g]: 31.46 g; Sól: 7.63 g;
	OBIAD	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JEĆZ,), Gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ,), Surówka z marchwi z olejem () 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Szyńka piastowska-wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,	
	II KOLACJA	Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,),	
11.09.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), Drożdżówka mini 50g (GLU PSZ, JAJ,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Serek homo. naturalny 110 g (MLE,), Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g	Wartość energetyczna [kcal]: 2445.12 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 105.92 g; Tłuszcz [g]: 83.37 g; Kw. tł. nasycone [g]: 68 g; Węglowodany ogółem [g]: 322.54 g; W tym cukry [g]: 54.5 g; Błonnik pokarmowy [g]: 21.7 g; Sól:
	OBIAD	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250	

		g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g , Sos bazyliowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,), Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml,	6.57 g;
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 55 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt. (MLE, GLU OW,)	
12.09.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,), Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Szynka soltysa wieprzowa,wędzona ,parzona 55 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g , Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal: 2283.08 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 100.6 g; Tłuszcz [g]: 67.22 g; Kw. tł. nasycone [g]: 32.41 g; Węglowodany ogółem [g]: 329.28 g; W tym cukry [g]: 47.48 g; Błonnik pokarmowy [g]: 22.28 g; Sól: 9.84 g
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron 200 g (GLU PSZ,), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,), Brokuł gotowany* 200 g , Kompot	

		owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Pierś gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
13.09.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEŹCZ,), Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Dżem 50 g , Serek homo. naturalny 50 g (MLE,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal: 2586.25 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 100.59 g; Tłuszcz [g]: 82.87 g; Kw. tł. nasycone [g]: 34.98 g; Węglowodany ogółem [g]: 370.54 g; W tym cukry [g]: 70.94 g; Błonnik pokarmowy [g]: 29.92 g; Sól [g]: 7.21 g
	OBIAD	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,), Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany	

		pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g ,	
	II KOLACJA	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JEĆZ, może zawierać: ORZ, SEZ)	
14.09.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), Banan 1szt. 1 szt , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Piers gotowana premium-dr,produkt grubo rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej. 55 g (może zawierać: GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,), Sałata zielona 5 g , Pasta warzywna () 60 g (SEL,), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal: 2533.74 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 96.91 g; Tłuszcz [g]: 79.84 g; Kw. tł. nasycone [g]: 33.89 g; Węglowodany ogółem [g]: 371.77 g; W tym cukry [g]: 104.49 g; Błonnik pokarmowy [g]: 30.69 g; Sól: 8.35 g
	OBIAD	Ziemiaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JEĆZ,), Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (GLU PSZ,), Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka	

		pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE,)	
15.09.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Serek homo. naturalny 110 g (MLE,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Kakao z mlekiem 220 ml (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]: 2344.86 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 109.09 g; Tłuszcz [g]: 70.41 g; Kw. tł. nasycone [g]: 33.51 g; Węglowodany ogółem [g]: 323.02 g; W tym cukry: 57.07 g; Błonnik pokarmowy [g]: 18.67 g; Sól: 6.92 g
	OBIAD	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (	

		SOJ,)	
--	--	--------------	--

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,

SOJ - Soja i pochodne,

MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,

ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,

SEL - Seler i pochodne,

GOR - Gorczyca i produkty pochodne,

SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,

S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,

ŁUB - Łubin i produkty pochodne,

MCK - Mięczaki i pochodne,

MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,

GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,

GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,

GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW