

DATA	POSILEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
16.09.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Jogurt brzoskwiniowy 100g 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 rodzinna- wędzonka wieprzowa, wędzona, parzona z wodą dodaną 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2148,73 kcal; Białko ogółem wg rozp. 1169/2011: 79,08 g; Tłuszcz: 69 g; Kw. tł. nasycone [g]: 32,52 g; Węglowodany ogółem [g]: 315,27 g; W tym cukry [g]: 69,06 g; Błonnik pokarmowy [g]: 32,31 g; Sól: 7.95 g
	OBIAD	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), 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,), Twaróg półtłusty 70 g (MLE,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Tuńczyk w sosie własnym 40 g (RYB,)	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
17.09.2024	ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Chleb mieszany pszenno-	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2368.23 kcal; Białko ogółem wg rozp.

		żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), Masło 83% tł. 20 g (MLE,), Szynkowa dębowa kieł.wp.gr. rozd.wędz.parzona z dodatkiem wody w osł. niejad 55 g , Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	1169/2011;; 95.42 g; Tuszc: 76.11 g; Kw. tł. nasycone: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 330.7 g; W tym cukry: 51.39 g; Błonnik pokarmowy: 22.59 g; Sól: 7.47 g
	OBIAD	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Makaron 200 g (GLU PSZ,), Szynka wieprzowa gotowana 80 g , Sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml ,	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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,), Galaretko drobiowa z udźca kurczaka () 120 g (SEL,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,)	
18.09.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), Drożdżówka mini 50g 50 g (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 wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Sałata	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2496.91 kcal Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 104.76 g; Tuszc: 85.78 g; Kw. tł. nasycone: 38.08 g;

		zielona 5 g , Pomidor 65 g , Masło 83% tł. 20 g (MLE ,)	Węglowodany ogółem: 338.19 g; W tym cukry: 73.49 g; Błonnik pokarmowy: 22.07 g; Sól: 9.47 g
	OBIAD	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL ,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Bitka z kurczaka 80 g (GLU PSZ ,), Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL ,), Buraczki podprawiane - drobno tarte () 200 g (GLU PSZ ,), 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 ,), 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 ,)	
19.09.2024	ŚNIADANIE	Banan 1szt. 1 szt , Jogurt naturalny 100g 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 ,), Pomidor 65 g , Pasta z twarogu z koperkiem 110 g (MLE ,), Sałata zielona 5 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2390.21 kcal Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 93.34 g; Tłuszcz: 65.05 g; Kw. tł. nasycone: 32.4 g; Węglowodany ogółem: 370.2 g; W tym cukry: 100.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.73 g; Sól: 6.54 g
	OBIAD	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,), Ryż na sypko 200 g , Leczo z drobiem-dieta () 200 g , 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,), Szynka sołtysa wieprzowa,wędzona ,parzona 55 g , Sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE, SEL,), Sałata zielona 5 g ,	
	II KOLACJA	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	
20.09.2024	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,), Dżem 80 g , Pomidor 65 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2587.65 kcal Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 101.05 g; Tłuszcz: 85.11 g; Kw. tł. nasycone: 35.99 g; Węglowodany ogółem: 363.09 g; W tym cukry: 74.11 g; Błonnik pokarmowy: 27.77 g; Sól: 7.18 g
	OBIAD	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml , Sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)	
	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 jaj z koperkiem - dieta 120 g (JAJ, MLE,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,	
	II KOLACJA	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,),	
21.09.2024	ŚNIADANIE	Jogurt owoce leśne 100g 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,), Pierś 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 , Pomidor 65 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,):	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2285.3 kcal Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]: 92.5 g; Tłuszcz: 75.35 g; Kw. tł. nasycone: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 326.83 g; W tym cukry: 57.26 g; Błonnik pokarmowy: 33.03 g; Sól: 8.45 g
	OBIAD	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,), Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ,), Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,), Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,), Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml ,	
	KOLACJA	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,), Bukiet jarzyn z	

22.09.2024		koncentratem pomidorowym i olejem () 60 g (SEL), Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml , Sałata zielona 5 g ,	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt ,	
	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), Szynka soltysa wieprzowa, wędzona , parzona 55 g , Pomidor 65 g , Kakao z mlekiem 220 ml (MLE), Sałata zielona 5 g ,	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2680.39 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 142.51 Tłuszcz [g] 103.28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45.27 Węglowodany ogółem [g] 304.40 w tym cukry [g] 64.07 Błonnik pokarmowy [g] 20.05 Sól [g] 7.06
	OBIAD	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g , Udko gotowane 1szt. 210 g , Sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL), 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), Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 110 g (MLE), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g ,	
	II KOLACJA	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW),	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,

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