

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
05.05.2025	ŚNIADANIE	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,) sałata zielona 5 g, szynka premium z piersi kurczaka wędzonka dr. parzona z połączonych kawałków mięsa z dodaną wodą, białkiem sojowym i wp 55 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, GOR,), pomidor 65 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2186.00 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] : 92.95 Tłuszcz [g] 70.47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32.40 Węglowodany ogółem [g] 308.30
	OBIAD	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, filet z kurczaka pieczony 80 g (GLU PSZ,), sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), marchew gotowana z olejem () 200 g, kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	w tym cukry [g] 66.23 Błonnik pokarmowy [g] 27.72 Sól [g] 9.56
	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,), buraczki gotowane plastry () 65 g, sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	
06.05.2025	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), banan 1szt., chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]

		bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło 83% tł. 20 g (MLE,) pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 110 g (MLE,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	[kcal] 2555.92 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87.98 Tłuszcz [g] 75.61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34.66 Węglowodany ogółem [g] 395.21 w tym cukry [g] 105.38 Błonnik pokarmowy [g] 34.36 Sól [g] 7.21
	OBIAD	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,), kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ,), bukiet jarzyn gotowany z olejem. () 200 g (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,) polędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 55 g (SOJ,), sałata zielona 5 g pomidor 65 g	
	II KOLACJA	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
07.05.2025	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), drożdżówka mini 50g (GLU PSZ, JAJ, 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,), twarożek 110 g (MLE,), pomidor 65 g kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), sałata	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2517.38 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109.52 Tłuszcz [g] 82.30 Kwasy tłuszczowe

		zielona 5 g	nasycone ogółem [g] 38.44 Węglowodany ogółem [g] 331.20 w tym cukry [g] 63.54 Błonnik pokarmowy [g] 15.0 Sól [g] 6.71
	OBIAD	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), makaron 200 g (GLU PSZ,), bitka wieprzowa z szynki duszona 80 g (GLU PSZ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,), 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,) szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 55 g (SOJ,), sałata zielona 5 g pomidor 65 g	
	II KOLACJA	Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,)	
08.05.2025	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 50 g, serek homo. naturalny 50 g (MLE,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2600.81 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103.72 Tłuszcz [g] 85.99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36.37 Węglowodany ogółem [g] 365.32 w tym cukry [g] 81.89
	OBIAD	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) , ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, pulpet rybny (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)	

		sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE,), warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,), kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	Błonnik pokarmowy [g] 27.75 Sól [g] 6.60
	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	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE,)	
09.05.2025	ŚNIADANIE	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,), schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona,z dod.wody,białka wp 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,), kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2261.57 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89.80 Tłuszcz [g] 63.88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34.82 Węglowodany ogółem [g] 344.33 w tym cukry [g] 79.53 Błonnik pokarmowy [g] 27.33 Sól [g] 5.30
	OBIAD	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, potrawka drobiowa z warzywami () 150 g (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	

10.05.2025		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,) twarożek 110 g (MLE,) pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2379.97 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104.8 Tłuszcz [g] 78.51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.75 Węglowodany ogółem [g] 326.24 w tym cukry [g] 57.1 Błonnik pokarmowy [g] 28.43 Sól [g] 9.64
	II KOLACJA	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	
	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,), szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g, kakao z mlekiem z/c 220 ml (MLE,) pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	
	OBIAD	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, schab gotowany 80 g, sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,), bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,), kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 m	
	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,) serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 110 g (MLE,), sałata zielona 5 g pomidor 65 g	
	II	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	

	KOLACJA		
11.05.2025	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), banan 1szt., 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,), schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g, kakao z mlekiem z/c 220 ml(MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2580.45 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113.06 Tłuszcz [g] 91.45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41.37
	OBIAD	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,), brokuł gotowany* 200 g, kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	Węglowodany ogółem [g] 338.87 w tym cukry [g] 95.23 Błonnik pokarmowy [g] 27.91 Sól [g] 6.23
	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,), marchew gotowana plastry 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 pszenny,

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