

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
07.04.2025	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt. (MLE,), ciasto drożdżowe 40 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02,), chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), bułka pszenno-żytnia 50g 1szt. (GLU PSZ, GLU ŻYT,), masło 83% tł. 20 g (MLE,), szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g, 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] [kcal] 2398.99 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] : 74.16 Tłuszcz [g] 70.29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32.36
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) ryż na sypko 200 g, mus z jabłek () z/c 100 g, sos budyniowy o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE,), kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml	Węglowodany ogółem [g] 377.18 w tym cukry [g] 90.18 Błonnik pokarmowy [g] 23.5 Sól [g] 6.62
	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 110 g (SEL,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt. (SOJ,)	
08.04.2025	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,),	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2186.00 Białko ogółemwg rozp.

		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)	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)	
09.04.2025	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,), serek homo. naturalny 110 g (MLE,), pomidor 65 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2621.11 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97.37 Tłuszcz [g] 75.24

		220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU, JĘCZ,), sałata zielona 5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32.71 Węglowodany ogółem [g] 407.74 w tym cukry [g] 107.57 Błonnik pokarmowy [g] 37.99 Sól [g] 6.26
	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,) paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 110 g (RYB,), sałata zielona 5 g, pomidor 65 g	
	II KOLACJA	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
10.04.2025	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,), twaróg 110 g (MLE,), 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] 2403.74 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100.52 Tłuszcz [g] 75.91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37.22 Węglowodany ogółem [g] 332.91
	OBIAD	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), makaron 200 g (GLU PSZ,), pieczeń wołowa 60 g, sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,)	

		bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g kompot owocowy z jabłkami*b/c 220 ml	w tym cukry [g] 62.90 Błonnik pokarmowy [g] 14.82 Sól [g] 6.41
	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)	
11.04.2025	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] 2632.28 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107.63 Tłuszcz [g] 86.83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37.26 Węglowodany ogółem [g] 367.36 w tym cukry [g] 83.15 Błonnik pokarmowy [g] 27.82 Sól [g] 6.91
	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 koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,), warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, 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,) pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 120 g (JAJ, MLE,) sałata zielona 5 g, pomidor 65 g	
	II KOLACJA	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt. (MLE,)	
12.04.2025	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] [kcal] 2342.64 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94.80 Tłuszcz [g] 69.90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35.69 Węglowodany ogółem [g] 344.59 w tym cukry [g] 76.85 Błonnik pokarmowy [g] 24.40 Sól [g] 5.47
	OBIAD	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,), 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,)	

		masło 83% tł. 20 g (MLE,), twarożek 110 g (MLE,) pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt. (MLE, GLU OW)	
13.04.2025	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,) szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g, kakao z mlekiem z/c 220 ml (MLE,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2379.97 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104.82 Tłuszcz [g] 78.51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.75 Węglowodany ogółem [g] 326.24 w tym cukry [g] 57.14 Błonnik pokarmowy [g] 28.43 Sól [g] 9.64
	OBIAD	Pomidorowa z zacierką () 400ml (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	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.	

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