

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
12.05.2025	ŚNIADANIE	Bułka okrągła z kruszonką 40g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,), 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,), szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 55 g, 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] 2640.84 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] : 101.49 Tłuszcz [g] 78.77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41.48
	OBIAD	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) makaron 200 g (GLU PSZ,), twaróg półtłusty 150 g (MLE,), mus z jabłek () b/c 100 g, banan 1szt., kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	Węglowodany ogółem [g] 390.75 w tym cukry [g] 102.28 Błonnik pokarmowy [g] 20.79 Sól [g] 6.88
	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 60 g	
	II KOLACJA	Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,)	
13.05.2025	ŚNIADANIE	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE,), bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,), masło 83% tł. 20 g (MLE,), pasta z twarogu z	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2298.72 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g]

		koperkiem 110 g (MLE,) sałata zielona 5 g, pomidor 65 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	97.12 Tłuszcz [g] 78.27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34.02 Węglowodany ogółem [g] 310.00 w tym cukry [g] 47.76 Błonnik pokarmowy [g] 24.19 Sól [g] 5.96
	OBIAD	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ryż na sypko 200 g bitka z szynki wieprzowej duszona 80 g (GLU PSZ,) sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,), sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g, 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,) 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
14.05.2025	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), drożdżówka mini 50g 50 g (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,) szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 55 g (SOJ,), 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] 2320.64 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88.58 Tłuszcz [g] 81.81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35.08 Węglowodany
	OBIAD	Jarzynowa z makaronem	

		dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 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 m	ogółem [g] 313.34 w tym cukry [g] 60.42 Błonnik pokarmowy [g] 26.81 Sól [g] 7.48
	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	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	
15.05.2025	ŚNIADANIE	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,), serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 110 g (MLE,), sałata zielona 5 g, banan 1szt., , pomidor 65 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2599.85 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96.02 Tłuszcz [g] 85.65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.65 Węglowodany ogółem [g] 373.00 w tym cukry [g] 94.71 Błonnik pokarmowy [g] 27.05 Sól [g] 7.35
	OBIAD	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ,), klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,), cukinia pieczona 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.parz o.z dodat.wody w osł.niejad 55 g, sałatka jarzynowa z olejem () 65 g (SEL,), sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	
16.05.2025	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, twarożek 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] 2552.12 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101.47 Tłuszcz [g] 89.05 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36.23 Węglowodany ogółem [g] 349.38 w tym cukry [g] 74.73 Błonnik pokarmowy [g] 29.98 Sól [g] 9.15
	OBIAD	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,), 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	

17.05.2025		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 buraczki gotowane plastry 65 g	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	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-wędlina 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, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2308.47 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104.22 Tłuszcz [g] 78.08 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.74 Węglowodany ogółem [g] 310.35 w tym cukry [g] 59.75 Błonnik pokarmowy [g] 25.69 Sól [g] 5.47
	OBIAD	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,), surówka z marchwi 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,) serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 110 g (MLE,), sałata zielona 5 g pomidor 65 g	

	II KOLACJA	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
18.05.2025	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 40 g (GLU PSZ, JAJ, 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,), pasta z twarogu z dżemem brzoskwiniowym 110 g (MLE,), sałata zielona 5 g, pomidor 65 g, kakao z mlekiem z/c 220 ml (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2497.17 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 116.38 Tłuszcz [g] 89.72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40.72
	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, szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	Węglowodany ogółem [g] 317.02 w tym cukry [g] 57.25 Błonnik pokarmowy [g] 21.43 Sól [g] 6.27
	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 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 sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE,)	

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