

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
14.04.2025	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 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] 2696.36 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] : 102.65 Tłuszcz [g] 82.03 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41.97 Węglowodany ogółem [g] 394.39 w tym cukry [g] 103.71 Błonnik pokarmowy [g] 22.32 Sól [g] 6.82
	OBIAD	Dyniowa z 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	
	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	
	II KOLACJA	Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,)	
15.04.2025	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2299.32 Białko ogółem wg rozp.

		twarogu z koperkiem 110 g (MLE,), sałata zielona 5 g, pomidor 65 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	1169/2011 [g] 97.48 Tłuszcz [g] 79.77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34.32 Węglowodany ogółem [g] 308.11 w tym cukry [g] 56.76 Błonnik pokarmowy [g] 21.22 Sól [g] 8.96
	OBIAD	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ryż na sypko 200 g bitka z szynki wieprzowej 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	
	II KOLACJA	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	
16.04.2025	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,) 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2339.02 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88.44 Tłuszcz [g] 73.78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]

		(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	32.48
	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 ml	Węglowodany ogółem [g] 337.89 w tym cukry [g] 65.28 Błonnik pokarmowy [g] 30.11 Sól [g] 7.41
	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,) paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny () 110 g (RYB,), sałata zielona 5 g, pomidor 65 g	
	II KOLACJA	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)	
17.04.2025	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, Bbanan 1szt., pomidor 65 g kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2566.34 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96.23 Tłuszcz [g] 82.57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.54
	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	Węglowodany ogółem [g] 371.20 w tym cukry [g] 95.09

		PSZ,),, cukinia pieczona z olejem * 200 g ,kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	Błonnik pokarmowy [g] 26.8 Sól [g] 7.36
	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, sałatka jarzynowa - dieta () 65 g (MLE, SEL,), sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt. (SOJ,)	
18.04.2025	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, 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] 2524.20 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95.74 Tłuszcz [g] 86.60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36.14 Węglowodany ogółem [g] 351.92 w tym cukry [g] 75.86 Błonnik pokarmowy [g] 32.96 Sól [g] 7.10
	OBIAD	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 80 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	

19.04.2025		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 110 g (JAJ, MLE,), sałata zielona 5 g, buraczki gotowane plastry 65g	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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,), pasta z twarogu z koperkiem 110 g (MLE,), pomidor 65 g sałata zielona 5 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU nJĘCZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 383.63 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92.93 Tłuszcz [g] 70.71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.58 Węglowodany ogółem [g] 355.27 w tym cukry [g] 98.17 Błonnik pokarmowy [g] 24.26 Sól [g] 4.73
	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,), banan 1szt., 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 110 g (RYB, SEL,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	

	II KOLACJA	Serek homo naturalny 150g 1 szt. (MLE,),	
20.04.2025	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,), szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 55 g (SOJ,), jajko gotowane kl M 1 szt. (JAJ,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g, banan 1szt., kakao z mlekiem z/c 220 ml (MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2592.39 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104.38 Tłuszcz [g] 68.50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.69 Węglowodany ogółem [g] 408.64
	OBIAD	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, schab pieczony w rękawie 80 g, sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL,) buraczki podprawiane - drobno tarte () 200 g (GLU PSZ,), kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	w tym cukry [g] 120.61 Błonnik pokarmowy [g] 30.44 Sól [g] 8.43
	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 kielbasa grubo rozdrobniona 55 g, pomidor 65 g,, sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Mus jabłkowo-morelowy 200g 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