

| DATA       | POSIŁEK    | SKŁAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | WARTOŚCI<br>ODŻYWCZE                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21.04.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, 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 sołtysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g pomidor 65 g, sałata zielona 5 g, kakao z mlekiem z/c 220 ml (MLE,)       | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2831.78<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] : 147.62<br>Tłuszcz [g] 111.22<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45.14<br>Węglowodany ogółem [g] 322.50<br>w tym cukry [g] 76.23<br>Błonnik pokarmowy [g] 26.27<br>Sól [g] 8.93 |
|            | 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, mandarynka 1 szt, 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,), sałatka jarzynowa – dieta () 60 g (MLE, SEL, ) sałata zielona 5 g |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | II KOLACJA | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( MLE,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 22.04.2025 | 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,)                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2401.98<br>Białko ogółemwg rozp.                                                                                                                                                                                                     |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                   |
|------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | 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, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)                                                                                                          | 1169/2011 [g]<br>98.31<br>Tłuszcz [g]<br>76.11<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]<br>36.06<br>Węglowodany ogółem [g]<br>344.46<br>w tym cukry [g]<br>84.49<br>Błonnik pokarmowy [g]<br>27.85<br>Sól [g] 5.71 |
|            | OBIAD      | Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ), kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ, ), gulasz wołowy – dieta 150 g (GLU PSZ, ), 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, )<br>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 | Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ, SOJ,)                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |
| 23.04.2025 | ŚNIADANIE  | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE, ), drożdżówka mini 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, )<br>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, )<br>sałata zielona 5 g, pomidor 65 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal]<br>2461.01 [kcal]<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]<br>105.85<br>Tłuszcz [g]<br>84.17<br>Kwasy tłuszczowe                                                    |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                      |
|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | nasycone<br>ogółem [g]<br>36.29<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>319.78<br>w tym cukry [g]<br>55.56<br>Błonnik<br>pokarmowy [g]<br>22.78<br>Sól [g] 6.11                              |
|            | OBIAD      | Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL, ), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g, sos bazyliowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL, ), dynia duszona z marchewką * 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,) 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 | Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (MLE, GLU OW, )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                      |
| 24.04.2025 | ŚNIADANIE  | Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, ), 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,) schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona, parzona,z dod.wody,białka wp 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, ), sałata zielona 5 g, pomidor 65 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2487.17 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107.38 Tłuszcz [g] 79.62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36.05 Węglowodany ogółem [g] |

|            |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |            | ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 346.13<br>w tym cukry [g]<br>54.10<br>Błonnik<br>pokarmowy [g]<br>24.96<br>Sól [g] 7.94                                                                                                                                                                               |
|            | OBIAD      | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>makaron 200 g ( GLU PSZ,) zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ, ), sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE, )<br>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,) twarożek 110 g ( MLE,), marchew gotowana plastry 65 g, sałata zielona 5                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|            | II KOLACJA | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 25.04.2025 | 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, )<br>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] 2610.2<br>Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100.17<br>Tłuszcz [g] 82.48<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34.92<br>Węglowodany ogółem [g] 382.06<br>w tym cukry [g] 93.66<br>Błonnik pokarmowy [g] 29.56 |
|            | OBIAD      | Ryżowa () 400 ml ( MLE, SEL, ), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, pulpet rybny (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL, ), warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL, ), kompot                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |               | owocowy z jabłkami* b/c<br>220 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sól [g] 6.76                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|            | KOLACJA       | Herbata czarna ekspresowa<br>z cytryną Cateringowa z/c<br>220 ml, chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, ), bułka<br>pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>(GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło 83% tł. 20 g (MLE,) pasta z jaj z koperkiem<br>-dieta 110 g ( JAJ, MLE,) sałata zielona 5 g, pomidor 65                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|            | II<br>KOLACJA | Mus jabłkowo-morelowy<br>200g 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 26.04.2025 | ŚNIADANIE     | Jogurt naturalny 100g 1 szt<br>(MLE,), banan 1szt., chleb<br>mieszany pszenno-żytni 50<br>g (GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>bułka pszenno-żytnia 50g 1<br>szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,),<br>masło 83% tł. 20 g (MLE,) pierś gotowana premium-<br>dr, produkt grubo<br>rozdrobiony, parzony w<br>osłonce niejadalnej. 55 g (<br>może zawierać: GLU PSZ,<br>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR,<br>) , sałata zielona 5 g, pasta<br>warzywna ( ) 60 g (SEL, ),<br>kawa zbożowa z mlekiem<br>z/c 220 ml (MLE, GLU<br>ŻYT, GLU JĘCZ, ) | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2561.82<br>Białko<br>ogółem wg rozp.<br>1169/2011 [g]<br>92.48<br>Tłuszcz [g]<br>79.56<br>Kwasy<br>tłuszczowe<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>33.75<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>384.00<br>w tym cukry [g]<br>104.07<br>Błonnik<br>pokarmowy [g]<br>31.16<br>Sól [g] 8.46 |
|            | OBIAD         | Ziemniaczana ( ) 400 ml<br>(GLU PSZ, MLE, SEL, )<br>Kasza jęczmienna/sypko<br>220 g (GLU JĘCZ, ), pulpet<br>drobiowy 100 g (GLU PSZ,<br>JAJ, ), sos pomidorowy 50<br>ml (GLU PSZ, ), sałatka z<br>buraczków i jabłka z olejem<br>( ) 200 g, kompot owocowy z<br>jabłkami* b/c 220 ml                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|            | KOLACJA       | Herbata czarna ekspresowa<br>z cytryną Cateringowa z/c<br>220 ml, chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, ), bułka<br>pszenno-żytnia 50g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|            |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 27.04.2025 |               | (GLU PSZ, GLU ŻYT,),<br>masło 83% tł. 20 g<br>(MLE,), szynkowa dębowa<br>kieł.wp.gr.rozd.wędz.parz<br>o.z dodat.wody w osł.niejad<br>55 g, sałatka z ryżu i<br>brokułów- dieta 65 g ( MLE,<br>SEL, ), sałata zielona 5 g                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | II<br>KOLACJA | Serek homo o smaku<br>waniliowym tubka 120g 1<br>szt (MLE,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | ŚNIADANIE     | Jogurt naturalny 100g 1 szt<br>(MLE,), ciasto drożdżowe<br>40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,<br>S02,), chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g (GLU<br>PSZ, GLU ŻYT, ), bułka<br>pszenno-żytnia 50g 1 szt<br>(GLU PSZ, GLU ŻYT,),<br>masło 83% tł. 20 g (MLE,)<br>serek homo. Naturalny 110<br>g (MLE,), pomidor 65 g<br>sałata zielona 5 g, kakao z<br>mlekiem z/c 220 ml (MLE,) | Wartość<br>energetyczna<br>wg rozp.<br>1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2428.80<br>Białko<br>ogółemwg rozp.<br>1169/2011 [g]<br>111.29<br>Tłuszcz [g]<br>78.73<br>Kwasy<br>tłuszczowe<br>nasycone<br>ogółem [g]<br>36.12<br>Węglowodany<br>ogółem [g]<br>322.81<br>w tym cukry [g]<br>120.61<br>Błonnik<br>pokarmowy [g]<br>56.6<br>Sól [g] 5.90 |
|            | OBIAD         | Pomidorowa z makaronem<br>( ) 400 ml (GLU PSZ, MLE,<br>SEL, ), ziemniaki z<br>koperkiem gotowane ( ) 250<br>g, schab gotowany 80 g, sos<br>własny ( ) 50 ml (GLU PSZ,<br>SEL, ), bukiet warzyw<br>gotowanych królewski*<br>200 g<br>Kompot owocowy z<br>jabłkami* b/c 220 ml                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | KOLACJA       | Herbata czarna<br>ekspresowa z cytryną<br>Cateringowa z/c 220 ml<br>Chleb mieszany<br>pszenno-żytni 50 g<br>(GLU PSZ, GLU ŻYT, )<br>Bułka pszenno-żytnia 50g<br>1 szt (GLU PSZ, GLU<br>ŻYT,), masło 83% tł. 20 g<br>(MLE,), jajko gotowane kl<br>M 2 szt (JAJ,), pomidor 65 g<br>sałata zielona 5 g                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | II<br>KOLACJA | Deser sojowy o smaku<br>waniliowym z wapniem i<br>witaminami 125g ( SOJ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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