

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
28.04.2025	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,) szynka rodzinna-wędzonka wieprzowa, wędzona, parz ona z wodą dodaną. 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, 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] [kcal] 2149.74 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] : 75.68 Tłuszcz [g] 71.36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.54
	OBIAD	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), surówka z marchwi z olejem () 200 g kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	Węglowodany ogółem [g] 315.24 w tym cukry [g] 79.67 Błonnik pokarmowy [g] 29.42 Sól [g] 10.64
	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 twarogu z natką pietruszki 110 g (MLE,) pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	
29.04.2025	ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,), bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,), chleb mieszany pszenno- żytni 50 g (GLU PSZ, GLU	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2438.36 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]

		ŻYT,), masło 83% tł. 20 g (MLE,), szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g, sałata zielona 5 g, pomidor 65 g herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	107.80 Tłuszcz [g] 77.88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38.20
	OBIAD	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), makaron 200 g (GLU PSZ,), szynka wieprzowa gotowana 80 g sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) dynia duszona z marchewką * 200 g (GLU PSZ,), kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	Węglowodany ogółem [g] 332.99 w tym cukry [g] 54.21 Błonnik pokarmowy [g] 22.07 Sól [g] 6.45
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml, chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU,SZ, GLU ŻYT,), bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło 83% tł. 20 g (MLE,) twaróg półtłusty 110 g (MLE,), pomidor 65 g, sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Deser mleczno-ryżowy malina- wiśnia 200g 1 szt (MLE, może zawierać: GLU PSZ,SOJ,)	
30.04.2025	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,), serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,) 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] 2448.78 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105.48 Tłuszcz [g] 78.48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37.45 Węglowodany
	OBIAD	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250	

		g, zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,), sos jarzynowy () 50 ml (GLU PSZ, SEL,), buraczki podprawiane -drobno tarte () 200 g (GLU PSZ,), kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	ogółem [g] 335.58 w tym cukry [g] 74.09 Błonnik pokarmowy [g] 22.22 Sól [g] 8.90
	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	Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (MLE,)	
01.05.2025	ŚNIADANIE	Banan 1szt., 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,), pomidor 65 g pasta z twarogu z koperkiem 110 g (MLE,), 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] 2582.90 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104.52 Tłuszcz [g] 79.04 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35.81 Węglowodany ogółem [g] 375.07 w tym cukry [g] 96.99 Błonnik pokarmowy [g] 26.03 Sól [g] 5.42
	OBIAD	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,), sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ,), ryż na sypko 200 g 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,) schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 55 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,), sałatka jarzynowa z olejem () 60 g (SEL,) sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Deser sojowy o smaku waniliowym z wapniem i witaminami 125g 1 szt (SOJ,)	
	02.05.2025	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 80 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] 2433.91 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 95.14 Tłuszcz [g] 81.56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34.54 Węglowodany ogółem [g] 340.10 w tym cukry [g] 77.23 Błonnik pokarmowy [g] 22.93 Sól [g] 9.13
		OBIAD	
		Zupa wiosenna z cukinią i makaronem () 400 ml(GLU PSZ, MLE,SEL,), ziemniaki z koperkiem gotowane () 250 g, pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,), sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), szpinak gotowany z olejem* 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

03.05.2025		(GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło 83% tł. 20 g (MLE,) jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,), pomidor 65 g, sałata zielona 5	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2202.82 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90.93 Tłuszcz [g] 69.51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31.22 Węglowodany ogółem [g] 319.48 w tym cukry [g] 63.04 Błonnik pokarmowy [g] 32.34 Sól [g] 7.90
	II KOLACJA	Sok warzywny 0,3l 1 szt (SEL,)	
	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,), 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,), sałata zielona 5 g pomidor 65 g, kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	OBIAD	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL,), gulasz wołowy- dieta 120 g (GLU PSZ,), kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ,), surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g, kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	
	KOLACJA	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,) bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem () 60 g (SEL,), herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml sałata zielona 5 g	
	II	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.	

	KOLACJA		
04.05.2025	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