

Podstawowa 2024-04-01

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLUJĘCZ,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Schab gotowany 100 g

Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)

Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2243.81 kcal; Białko ogółem: 102.11 g; Tłuszcz: 66.43 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.76 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; W tym cukry: 52.96 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 10.51 g

Łatwo strawna 2024-04-01

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)

Obiad: Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Schab gotowany 100 g

Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2206.33 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz: 60.76 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 329.04 g; W tym cukry: 74.13 g; Bł.: 26.09 g; Sól: 7.47 g

Cukrzycowa 2024-04-01

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU PSZ, JAJ,)

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Sałata zielona 10 g

Obiad: Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Schab gotowany 100 g

Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)

Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2407.49 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 83.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 34.05 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; W tym cukry: 36.56 g; Bł.: 27.73 g; Sól: 8.11 g

Wegetariańska 2024-04-01

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)

Obiad: Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Kotlety sojowe 100 g (SOJ,)

Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2261.98 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; W tym cukry: 56.46 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 10.0 g

Podstawowa 2024-04-02

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Makaron 180 g (GLU PSZ,)
Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,)
Banana 150 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2382.38 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.68 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 59.86 g; Bł.: 37.44 g; Sól: 11.88 g

Łatwo strawna 2024-04-02

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Makaron 180 g (GLU PSZ,)
Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
Sałata zielona 10 g
Banan 150 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2330.03 kcal; Białko ogółem: 74.61 g; Tłuszcz: 55.35 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 395.79 g; W tym cukry: 89.17 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 8.98 g

Cukrzycowa 2024-04-02

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
Pomidor 50 g
Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)
Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)
Mus z jabłek () b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Sałata zielona 10 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2392.26 kcal; Białko ogółem: 84.07 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kw. Tł. Nasy.: 39.74 g; Węglowodany ogółem: 304.25 g; W tym cukry: 38.27 g; Bł.: 29.03 g; Sól: 8.49 g

Wegetariańska 2024-04-02

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Makaron 180 g (GLU PSZ,)
Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (MLE,)
Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,)
Banan 150 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2382.38 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz: 74.59 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.38 g; Węglowodany ogółem: 361.06 g; W tym cukry: 61.56 g; Bł.: 42.61 g; Sól: 10.9 g

Podstawowa 2024-04-03

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Ser żółty 50 g (MLE,)
Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2216.11 kcal; Białko ogółem: 89.57 g; Tłuszcz: 74.93 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.8 g; Węglowodany ogółem: 309.04 g; W tym cukry: 51.24 g; Bł.: 32.05 g; Sól: 10.17 g

Łatwo strawna 2024-04-03

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Dżem 20 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Buraczki gotowane b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
Pomidor b/skórki 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1991.24 kcal; Białko ogółem: 82.17 g; Tłuszcz: 49.93 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.19 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g; W tym cukry: 70.5 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 7.1 g

Cukrzycowa 2024-04-03

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE,)
Sałata zielona 10 g
Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
Sałata zielona 20 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Ser żółty 50 g (MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2427.73 kcal; Białko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz: 98.09 g; Kw. Tł. Nasy.: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 303.28 g; W tym cukry: 38.15 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 8.46 g

Wegetariańska 2024-04-03

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,)

Sałatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser żółty 50 g (MLE,)

Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2481.67 kcal; Białko ogółem: 98.18 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. Tł. Nasy.: 32.98 g; Węglowodany ogółem: 324.45 g; W tym cukry: 55.32 g; Bł.: 38.29 g; Sól: 9.8 g

Podstawowa 2024-04-04

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony
parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,)

Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,)

Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,)

Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL,)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)

Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2364.74 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 80.88 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g; W tym cukry: 56.22 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 11.16 g

Łatwo strawna 2024-04-04

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony

parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)

Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,)

Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,)

Cukinia pieczona z olejem * 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)

Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,)

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2479.93 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz: 78.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 33.39 g; Węglowodany ogółem: 366.50 g; W tym cukry: 82.57 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 8.32 g

Cukrzycowa 2024-04-04

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony

parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Ogórek kiszony 50 g

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Hummus z ciecierzycy 30 g

Słupki z marchewki 50 g

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Risotto (z ryżem brązowym) z mięsem wieprz i warzywami* 400 g (SEL,)

Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,)

Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 150 g (SEL,)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)

Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2613.32 kcal; Białko ogółem: 87.71 g; Tłuszcz: 111.97 g; Kw. Tł. Nasy.: 45.76 g; Węglowodany ogółem: 328.95 g; W tym cukry: 41.38 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 9.18 g

Wegetariańska 2024-04-04

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Hummus z ciecierzycy 80 g

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,)

Risotto wegetariańskie* 350 g (SEL,)

Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,)

Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (SEL,)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g

Sałatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2330.50 kcal; Białko ogółem: 60.01 g; Tłuszcz: 75.56 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.73 g; Węglowodany ogółem: 366.84 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 43.29 g; Sól: 11.08 g

Podstawowa 2024-04-05

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krem z dyni * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,)

Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)

Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2227.63 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 22.94 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 53.61 g; Bł.: 33.53 g; Sól: 10.64 g

Łatwo strawna 2024-04-05

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)
Cukinia pieczona z olejem * 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Krem z dyni * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,)
Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Jabłko pieczone 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2228.09 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 66.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 317.94 g; W tym cukry: 71.63 g; Bł.: 25.21 g; Sól: 7.22 g

Cukrzycowa 2024-04-05

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z soczewicy czerwonej 50 g
Pomidor 50 g

Obiad: Krem z dyni * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Grzanki pełnoziarniste 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać:
GLU PSZ, MLE, GOR,)
Ogórek kiszony 50 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2439.98 kcal; Białko ogółem: 108.32 g; Tłuszcz: 89.44 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.55 g; Węglowodany ogółem: 313.24 g; W tym cukry: 39.41 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 8.74 g

Wegetariańska 2024-04-05

Śniadanie: Płatki pszenne na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Krem z dyni * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Grzanki pszenne 20 g (GLU PSZ,)
Pieczeń z ryby mielonej (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2227.63 kcal; Białko ogółem: 100.72 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 22.68 g; Węglowodany ogółem: 323.34 g; W tym cukry: 55.13 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 9.76 g

Podstawowa 2024-04-06

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2197.62 kcal; Białko ogółem: 89.39 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kw. Tł. Nasy.: 24.99 g; Węglowodany ogółem: 316.27 g; W tym cukry: 52.44 g; Bł.: 32.8 g; Sól: 10.41 g

Łatwo strawna 2024-04-06

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)

Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL,)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Buraczki gotowane b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)

Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (SEL,)

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2191.73 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz: 60.99 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.88 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; W tym cukry: 77.28 g; Bł.: 27.2 g; Sól: 7.79 g

Cukrzycowa 2024-04-06

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,)

Papryka świeża 50 g

Obiad: Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL,)

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,)

Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2240.61 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kw. Tł. Nasy.: 35.63 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; W tym cukry: 36.35 g; Bł.: 27.56 g; Sól: 8.06 g

Wegetariańska 2024-04-06

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser topiony 50 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Selerowa z ziemniakami * 400 ml (MLE, SEL,)

Gulasz z soczewicy i papryki 150 g (GLU PSZ, SEL,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z groszku zielonego b/ml 100 g

Rzodkiew biała plastry 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2198.59 kcal; Białko ogółem: 64.35 g; Tłuszcz: 73.97 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g; W tym cukry: 57.18 g; Bł.: 39.57 g; Sól: 10.13 g

Podstawowa 2024-04-07

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Papryka konserwowa 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (JAJ,GOR,)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,)

Pomarańcza 150 g Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2215.83 kcal; Białko ogółem: 102.03 g; Tłuszcz: 75.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.12 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; W tym cukry: 48.78 g; Bł.: 30.51 g; Sól: 9.68 g

Łatwo strawna 2024-04-07

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.zdodat.wody w osł.niejad 30 g

Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g

Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Brokuł gotowany* 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,)
Jabłko pieczone 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2358.76 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 74.16 g; Kw. Tł. Nasy.: 31.47 g; Węglowodany ogółem: 326.93 g; W tym cukry: 73.66 g; Bł.: 25.93 g; Sól: 7.42 g

Cukrzycowa 2024-04-07

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
Papryka konserwowa 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Ser żółty 30 g (MLE,)
Pomidor 50 g
Obiad: Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g
Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (JAJ, GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g
GLU PSZ, SOJ,)
Słupki z marchewki 50 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2416.89 kcal; Białko ogółem: 108.76 g; Tłuszcz: 103.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 42.17 g; Węglowodany ogółem: 278.37 g; W tym cukry: 35.02 g; Bł.: 26.56 g; Sól: 7.77 g

Wegetariańska 2024-04-07

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Papryka konserwowa 50 g

Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka Colesław (bez mleka) b/c 150 g (JAJ, GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,)
Pomarańcza 150 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2222.91 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.18 g; Węglowodany ogółem: 318.99 g; W tym cukry: 54.39 g; Bł.: 37.64 g; Sól: 9.63 g

Podstawowa 2024-04-08

Śniadanie: Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Sos jogurtowo-porzeczkowy z/c* 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет drobiowy z kurnej półki 70 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)
Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2021.07 kcal; Białko ogółem: 65.58 g; Tłuszcz: 51.99 g; Kw. Tł. Nasy.: 18.6 g; Węglowodany ogółem: 333.84 g; W tym cukry: 55.35 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 10.98 g

Łatwo strawna 2024-04-08

Śniadanie: Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)
Dżem 20 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Ryż na sypko 180 g

Sos jogurtowo-porczykowy z/c* 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego zudźca* 100 g (SEL,)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2014.59 kcal; Białko ogółem: 60.69 g; Tłuszcz: 49.60 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.05 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; W tym cukry: 77.27 g; Bł.: 27.2 g; Sól: 7.78 g

Cukrzycowa 2024-04-08

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.

b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Ogórek kiszony 50 g

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Pomidor 50 g

Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Ryż na sypko (brązowy) 180 g

Sos jogurtowo-porczykowy b/c* 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL,)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2249.71 kcal; Białko ogółem: 73.12 g; Tłuszcz: 84.21 g; Kw. Tł. Nasy.: 34.42 g; Węglowodany ogółem: 313.97 g; W tym cukry: 39.5 g; Bł.: 29.95 g; Sól: 8.76 g

Wegetariańska 2024-04-08

Śniadanie: Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Hummus z ciecierzycy 100 g
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Sos jogurtowo-porczkowy z/c* 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Ser żółty 50 g (MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2176.86 kcal; Białko ogółem: 67.24 g; Tłuszcz: 62.08 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.96 g; Węglowodany ogółem: 346.86 g; W tym cukry: 59.14 g; Bł.: 40.93 g; Sól: 10.48 g

Podstawowa 2024-04-09

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2121.54 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 285.17 g; W tym cukry: 47.28 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 9.38 g

Łatwo strawna 2024-04-09

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,)

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Marchew gotowana z olejem* 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)

Dynia z wody 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2088.41 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz: 60.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.63 g; Węglowodany ogółem: 317.83 g; W tym cukry: 71.61 g; Bł.: 25.2 g; Sól: 7.21 g

Cukrzycowa 2024-04-09

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)

Słupki z marchewki 50 g

Obiad: Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR,)

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Ogórek kiszony 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)

Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2222.49 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz: 93.97 g; Kw. Tł. Nasy.: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 270.63 g; W tym cukry: 34.05 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 7.55 g

Wegetariańska 2024-04-09

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Jarzynowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)

Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE,)

Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR,)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z soczewicy czerwonej 100 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2424.04 kcal; Białko ogółem: 78.09 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 31.22 g; Węglowodany ogółem: 342.56 g; W tym cukry: 58.41 g; Bł.: 40.42 g; Sól: 10.35 g

Podstawowa 2024-04-10

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)

Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, S02,)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,)

Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2345.77 kcal; Białko ogółem: 97.06 g; Tłuszcz: 66.75 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.88 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; W tym cukry: 58.46 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 11.6 g

Łatwo strawna 2024-04-10

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)

Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,)

Sałata zielona 10 g

Brokuł gotowany* 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 95.04 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.7 g; Węglowodany ogółem: 354.88 g; W tym cukry: 79.95 g; Bł.: 28.14 g; Sól: 8.06 g

Cukrzycowa 2024-04-10

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Sałata zielona 10 g

Jabłko 150 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Obiad: Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,)

Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)

Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)
Surówka z marchwi i chrzaniu b/c 150 g (MLE, S02,)
Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać:GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,)
Pomidor 50 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,)
Sałata zielona 10 g
Ogórek kiszony 50 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2519.39 kcal; Białko ogółem: 102.72 g; Tłuszcz: 86.21 g; Kw. Tł. Nasy.: 35.23 g; Węglowodany ogółem: 350.26 g; W tym cukry: 44.06 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 9.77 g

Wegetariańska 2024-04-10

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Kaszotto jaglane z soczewicą* 300 g (SEL,)
Sos jarzynowy * 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Surówka z marchwi i chrzaniu b/c 150 g (MLE, S02,)
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,)
Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2099.13 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz: 47.98 g; Kw. Tł. Nasy.: 16.97 g; Węglowodany ogółem: 353.40 g; W tym cukry: 60.25 g; Bł.: 41.7 g; Sól: 10.67 g

Podstawowa 2024-04-11

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
Sałata zielona 10 g

Papryka świeża 50 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Makaron 180 g (GLU PSZ,)
Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2334.53 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 77.68 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.79 g; Węglowodany ogółem: 345.99 g; W tym cukry: 57.37 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 11.38 g

Łatwo strawna 2024-04-11

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Makaron 180 g (GLU PSZ,)
Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
Marchew gotowana z olejem* 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2200.03 kcal; Białko ogółem: 77.34 g; Tłuszcz: 63.42 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.92 g; Węglowodany ogółem: 334.92 g; W tym cukry: 75.46 g; Bł.: 26.56 g; Sól: 7.6 g

Cukrzycowa 2024-04-11

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać:
GLU PSZ, MLE, GOR,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml(GLU PSZ, SEL,)

Sos boloński z mięsa wieprz top* 150 g (GLU PSZ, SEL,)

Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)

Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Pomidor 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasztet z fasoli* 100 g (JAJ,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2566.69 kcal; Białko ogółem: 89.65 g; Tłuszcz: 103.58 g; Kw. Tł. Nasy.: 42.33 g; Węglowodany ogółem: 332.55 g; W tym cukry: 41.83 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 9.28 g

Wegetariańska 2024-04-11

Śniadanie: Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,)

Sałata zielona 10 g

Papryka świeża 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Makaron wegetariański z ciecierzycą 350 g (GLU PSZ,)

Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,)

Surówka z rzodkwi i jabłka z olejem b/c 130 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasztet z fasoli* 100 g (JAJ,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2398.07 kcal; Białko ogółem: 71.74 g; Tłuszcz: 79.02 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; W tym cukry: 61.84 g; Bł.: 42.8 g; Sól: 10.95 g

Podstawowa 2024-04-12

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Pomarańcza 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,)

Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty kiszanej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)

Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2377.03 kcal; Białko ogółem: 102.63 g; Tłuszcz: 80.25 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.71 g; Węglowodany ogółem: 320.37 g; W tym cukry: 53.12 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 10.54 g

Łatwo strawna 2024-04-12

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,)

Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,)

Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL,)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)

Cukinia pieczona z olejem * 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2264.61 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.09 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; W tym cukry: 74.65 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 7.52 g

Cukrzycowa 2024-04-12

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Pomarańcza 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z ciecierzycy i pieczarek 50 g

Słupki z marchewki 50 g

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (SEL, GLU JĘCZ,)

Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,)

Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2386.69 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz: 89.96 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.77 g; Węglowodany ogółem: 301.18 g; W tym cukry: 37.89 g; Bł.: 28.73 g; Sól: 8.4 g

Wegetariańska 2024-04-12

Śniadanie: Zacierka na mleku 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,)

Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2381.53 kcal; Białko ogółem: 101.88 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 54.83 g; Bł.: 37.95 g; Sól: 9.71 g

Podstawowa 2024-04-13

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g
Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 1927.98 kcal; Białko ogółem: 63.31 g; Tłuszcz: 54.56 g; Kw. Tł. Nasy.: 19.52 g; Węglowodany ogółem: 307.79 g; W tym cukry: 51.03 g; Bł.: 31.92 g; Sól: 10.13 g

Łatwo strawna 2024-04-13

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 30 g
Dżem 20 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Buraczki gotowane b/c 150 g
Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
Brokuł gotowany* 150 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 1965.68 kcal; Białko ogółem: 71.96 g; Tłuszcz: 48.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 321.17 g; W tym cukry: 72.36 g; Bł.: 25.47 g; Sól: 7.29 g

Cukrzycowa 2024-04-13

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z

dodat.wody w osł.niejad 30 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Obiad: Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)

Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL,)

Ryż na sypko (brązowy) 180 g

Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ,)

Sałata zielona 10 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2322.74 kcal; Białko ogółem: 74.53 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 317.03 g; W tym cukry: 39.88 g; Bł.: 30.24 g; Sól: 8.85 g

Wegetariańska 2024-04-13

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW,)

Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)

Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Ryż na sypko 180 g

Surówka z marchwi z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Pasta z soczewicy czerwonej 100 g
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2242.36 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 62.69 g; Kw. Tł. Nasy.: 22.17 g; Węglowodany ogółem: 345.34 g; W tym cukry: 58.88 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 10.43 g

Podstawowa 2024-04-14

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
Schab gotowany 100 g
Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2103.18 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz: 56.56 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.23 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; W tym cukry: 51.42 g; Bł.: 32.16 g; Sól: 10.2 g

Łatwo strawna 2024-04-14

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
Miód (25g) 1 szt
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,)
Schab gotowany 100 g
Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE,)
Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2211.15 kcal; Białko ogółem: 95.58 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kw. Tł. Nasy.: 24.32 g; Węglowodany ogółem: 338.00 g; W tym cukry: 76.15 g; Bł.: 26.8 g; Sól: 7.67 g

Cukrzycowa 2024-04-14

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
II Śniadanie: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Hummus z ciecierzycy 50 g
Pomidor 50 g
Obiad: Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Schab gotowany 100 g
Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Podwieczorek: Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,)
Słupki z marchewki 50 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2237.59 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 80.68 g; Kw. Tł. Nasy.: 32.97 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g; W tym cukry: 36.23 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 8.03 g

Wegetariańska 2024-04-14

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku 400 ml (MLE, GLU JĘCZ,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Hummus z ciecierzycy 80 g
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Pomidorowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)

Kotlety z soczewicy () 100 g (GLU PSZ, JAJ,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL,)

Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Kolacja: Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Chleb żytni razowy 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2366.80 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; W tym cukry: 59.9 g; Bł.: 41.45 g; Sól: 10.61 g

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.:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,

- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,

