

Podstawowa 2024-04-29

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,)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,)

Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 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,)

Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)

Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 1992.28 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.21 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; W tym cukry: 51.52 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 10.22 g

Łatwo strawna 2024-04-29

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

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,)

Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

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,)

Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)

Sałata zielona 10 g

Cukinia pieczona z olejem * 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 1926.23 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz: 55.84 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.7 g; Węglowodany ogółem: 299.41 g; W tym cukry: 67.46 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 6.8 g

Cukrzycowa 2024-04-29

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,)

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,)

Sałata zielona 10 g

Obiad: Brokułowa z ryżem (bez mleka) * 400 ml (SEL,)

Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 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,)

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL,)

Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2167.72 kcal; Białko ogółem: 77.09 g; Tłuszcz: 86.40 g; Kw. Tł. Nasy.: 35.31 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; W tym cukry: 35.94 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 7.97 g

Wegetariańska 2024-04-29

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,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,)

Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Ziemniaki gotowane 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,)

Szprot w sosie pomidorowym 50 g (RYB, SEL,)

Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2076.16 kcal; Białko ogółem: 70.39 g; Tłuszcz: 67.43 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 311.53 g; W tym cukry: 53.12 g; Bł.: 36.76 g; Sól: 9.41 g

Podstawowa 2024-04-30

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,)

Pasztet drobiowy z kurnej półki 80 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Szynka wieprzowa pieczona 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)

Makaron 180 g (GLU PSZ,)

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,)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2176.65 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kw. Tł. Nasy.: 24.52 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g; W tym cukry: 49.35 g; Bł.: 30.86 g; Sól: 9.79 g

Łatwo strawna 2024-04-30

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

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

Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Szynka wieprzowa pieczona 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)

Makaron 180 g (GLU PSZ,)

Dynia z wody 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,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2156.42 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kw. Tł. Nasy.: 22.64 g; Węglowodany ogółem: 336.65 g; W tym cukry: 75.85 g; Bł.: 26.7 g; Sól: 7.64 g

Cukrzycowa 2024-04-30

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

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

Ogórek kiszony 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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Pomidor 50 g

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

Szynka wieprzowa pieczona 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)

Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)

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,)

Szynkowa dębowa kief.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,)

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

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2250.82 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 85.13 g; Kw. Tł. Nasy.: 34.79 g; Węglowodany ogółem: 279.88 g; W tym cukry: 35.21 g; Bł.: 26.7 g; Sól: 7.81 g

Wegetariańska 2024-04-30

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,)

Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLU PSZ, MLE,)

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,)

Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2291.65 kcal; Białko ogółem: 66.02 g; Tłuszcz: 92.40 g; Kw. Tł. Nasy.: 32.68 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g; W tym cukry: 52.29 g; Bł.: 36.19 g; Sól: 9.26 g

Podstawowa 2024-05-01

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

Ogórek świeży 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: 2207.14 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz: 74.70 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.72 g; Węglowodany ogółem: 307.20 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 10.11 g

Łatwo strawna 2024-05-01

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 2024-05-01

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
Ogórek świeży 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: 2418.75 kcal; Białko ogółem: 97.04 g; Tłuszcz: 97.86 g; Kw. Tł. Nasy.: 40.0 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; W tym cukry: 37.92 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 8.41 g

Wegetariańska 2024-05-01

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,)

Ogórek świeży 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: 2472.69 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kw. Tł. Nasy.: 32.9 g; Węglowodany ogółem: 322.61 g; W tym cukry: 55.01 g; Bł.: 38.07 g; Sól: 9.74 g

Podstawowa 2024-05-02

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 z olejem* 100 g (SEL,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2390.79 kcal; Białko ogółem: 83.16 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kw. Tł. Nasy.: 29.7 g; Węglowodany ogółem: 341.15 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 35.38 g; Sól: 11.22 g

Łatwo strawna 2024-05-02

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,)

Sałata 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,)

Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2576.54 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kw. Tł. Nasy.: 37.5 g; Węglowodany ogółem: 369.25 g; W tym cukry: 83.19 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 8.38 g

Cukrzycowa 2024-05-02

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,)

Sałata 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,)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 z olejem* 100 g (SEL,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2612.61 kcal; Białko ogółem: 91.02 g; Tłuszcz: 111.71 g; Kw. Tł. Nasy.: 45.66 g; Węglowodany ogółem: 327.13 g; W tym cukry: 41.15 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 9.13 g

Wegetariańska 2024-05-02

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,)

Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 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,)

Hummus 50 g (SEZ,)

Sałatka jarzynowa z olejem* 100 g (SEL,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2391.58 kcal; Białko ogółem: 61.73 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kw. Tł. Nasy.: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 360.39 g; W tym cukry: 61.45 g; Bł.: 42.53 g; Sól: 10.88 g

Podstawowa 2024-05-03

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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

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 twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2128.95 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 53.32 g; Bł.: 33.35 g; Sól: 10.58 g

Łatwo strawna 2024-05-03

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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

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 twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE,)

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2129.92 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 60.55 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.7 g; Węglowodany ogółem: 316.29 g; W tym cukry: 71.26 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 7.18 g

Cukrzycowa 2024-05-03

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

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,)

Pasztet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)

Sałata zielona 10 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 twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2350.91 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz: 91.77 g; Kw. Tł. Nasy.: 37.51 g; Węglowodany ogółem: 297.45 g; W tym cukry: 37.42 g; Bł.: 28.38 g; Sól: 8.3 g

Wegetariańska 2024-05-03

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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

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 twarogu ze szczypiorkiem 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2128.95 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.64 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g; W tym cukry: 54.83 g; Bł.: 37.95 g; Sól: 9.71 g

Podstawowa 2024-05-04

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

Sałata 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
Sałata 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 2024-05-04

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
Sałata 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,)
Sałata 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 2024-05-04

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 2024-05-04

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

Sałata 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 2024-05-05

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

Ogórek świeży 50 g

Sałata 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,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2213.83 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 75.46 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 294.99 g; W tym cukry: 48.91 g; Bł.: 30.59 g; Sól: 9.71 g

Łatwo strawna 2024-05-05

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

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

Sałata 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 2024-05-05

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
Ogórek świeży 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 150g (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: 2410.39 kcal; Białko ogółem: 108.86 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kw. Tł. Nasy.: 41.9 g; Węglowodany ogółem: 277.95 g; W tym cukry: 34.97 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 7.75 g

Wegetariańska 2024-05-05

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,)

Ogórek świeży 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,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2220.91 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 70.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.04 g; Węglowodany ogółem: 319.76 g; W tym cukry: 54.52 g; Bł.: 37.73 g; Sól: 9.66 g

Podstawowa 2024-05-06

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,)

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 truskawkowy*b/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: 2012.43 kcal; Białko ogółem: 65.17 g; Tłuszcz: 57.75 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.66 g; Węglowodany ogółem: 318.97 g; W tym cukry: 52.89 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 10.49 g

Łatwo strawna 2024-05-06

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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 truskawkowy*b/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,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 1941.79 kcal; Białko ogółem: 63.18 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kw. Tł. Nasy.: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 328.63 g; W tym cukry: 74.04 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 7.46 g

Cukrzycowa 2024-05-06

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,)

Sałata 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 truskawkowy*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,)

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

Rzodkiew biała plastry 50 g

Kolacja: Chleb żytni razowy 110 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 b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2166.81 kcal; Białko ogółem: 65.29 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kw. Tł. Nasy.: 32.52 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; W tym cukry: 38.9 g; Bł.: 29.5 g; Sól: 8.63 g

Wegetariańska 2024-05-06

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,)

Hummus 100 g (SEZ,)

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 truskawkowy*b/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: 2315.45 kcal; Białko ogółem: 68.20 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kw. Tł. Nasy.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 328.59 g; W tym cukry: 56.02 g; Bł.: 38.77 g; Sól: 9.92 g

Podstawowa 2024-05-07

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 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: 2140.44 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz: 79.25 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.35 g; Węglowodany ogółem: 284.90 g; W tym cukry: 47.24 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 9.37 g

Łatwo strawna 2024-05-07

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

Sałata 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

Sałata 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 2024-05-07

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

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,)

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 wykwinna 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,)

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: 2255.27 kcal; Białko ogółem: 86.73 g; Tłuszcz: 96.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 39.35 g; Węglowodany ogółem: 273.32 g; W tym cukry: 34.38 g; Bł.: 26.07 g; Sól: 7.63 g

Wegetariańska 2024-05-07

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 wykwinna 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 soczewicy * 100 g (JAJ,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2501.90 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz: 94.81 g; Kw. Tł. Nasy.: 33.53 g; Węglowodany ogółem: 345.66 g; W tym cukry: 58.94 g; Bł.: 40.79 g; Sól: 10.44 g

Podstawowa 2024-05-08

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 kiszzonej * 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 szczeciński 100 g (RYB, SOJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2396.39 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 340.40 g; W tym cukry: 56.44 g; Bł.: 35.3 g; Sól: 11.2 g

Łatwo strawna 2024-05-08

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,)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)

Sałata zielona 10 g

Brokuł gotowany* 50 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2256.12 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.72 g; Węglowodany ogółem: 334.08 g; W tym cukry: 75.27 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 7.58 g

Cukrzycowa 2024-05-08

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 kiszanej * 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* 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,)

Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)

Sałata zielona 10 g

Ogórek kiszony 50 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2457.61 kcal; Białko ogółem: 100.66 g; Tłuszcz: 88.61 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 329.46 g; W tym cukry: 41.45 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 9.19 g

Wegetariańska 2024-05-08

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 chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2,)

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 szczeciński 100 g (RYB, SOJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2149.75 kcal; Białko ogółem: 76.84 g; Tłuszcz: 59.16 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.92 g; Węglowodany ogółem: 341.20 g; W tym cukry: 58.17 g; Bł.: 40.26 g; Sól: 10.3 g

Podstawowa 2024-05-09

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
Ogórek świeży 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: 2325.56 kcal; Białko ogółem: 77.24 g; Tłuszcz: 77.45 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.7 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g; W tym cukry: 57.06 g; Bł.: 35.69 g; Sól: 11.32 g

Łatwo strawna 2024-05-09

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 2024-05-09

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,)

Ogórek świeży 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 łop* 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,)

Paszтет z fasoli* 100 g (JAJ,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2557.72 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 103.35 g; Kw. Tł. Nasy.: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 330.71 g; W tym cukry: 41.6 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 9.23 g

Wegetariańska 2024-05-09

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

Ogórek świeży 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: 2389.10 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 78.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.87 g; Węglowodany ogółem: 360.83 g; W tym cukry: 61.52 g; Bł.: 42.58 g; Sól: 10.9 g

Podstawowa 2024-05-10

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,)

Gruszka 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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2308.24 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.79 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 53.57 g; Bł.: 33.51 g; Sól: 10.63 g

Łatwo strawna 2024-05-10

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

Sałata 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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Cukinia pieczona z olejem * 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2179.33 kcal; Białko ogółem: 93.19 g; Tłuszcz: 58.48 g; Kw. Tł. Nasy.: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 7.48 g

Cukrzycowa 2024-05-10

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Gruszka 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,) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR,)

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 kiszanej 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,)

Półdewka 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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2365.18 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz: 91.96 g; Kw. Tł. Nasy.: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 300.03 g; W tym cukry: 37.74 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 8.37 g

Wegetariańska 2024-05-10

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,)

Gruszka 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 kiszonej 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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2308.24 kcal; Białko ogółem: 94.86 g; Tłuszcz: 74.90 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.49 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g; W tym cukry: 55.09 g; Bł.: 38.13 g; Sól: 9.76 g

Podstawowa 2024-05-11

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
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Kociotek 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 2024-05-11

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
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 2024-05-11

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,)

Kociotek 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,)

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

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: 2176.10 kcal; Białko ogółem: 71.73 g; Tłuszcz: 83.23 g; Kw. Tł. Nasy.: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; W tym cukry: 37.4 g; Bł.: 28.36 g; Sól: 8.29 g

Wegetariańska 2024-05-11

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 2024-05-12

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 2024-05-12

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 2024-05-12

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 50 g (SEZ,) 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: 2308.04 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 88.96 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 285.65 g; W tym cukry: 35.93 g; Bł.: 27.25 g; Sól: 7.97 g

Wegetariańska 2024-05-12

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 80 g (SEZ,)

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2479.52 kcal; Białko ogółem: 79.11 g; Tłuszcz: 90.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 32.01 g; Węglowodany ogółem: 347.59 g; W tym cukry: 59.26 g; Bł.: 41.02 g; Sól: 10.5 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,