

Podstawowa 2024-04-15

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 2 szt (JAJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

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,)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2329.37 kcal; Białko ogółem: 84.00 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.91 g; Węglowodany ogółem: 331.55 g; W tym cukry: 54.97 g; Bł.: 34.38 g; Sól: 10.91 g

Łatwo strawna 2024-04-15

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 2 szt (JAJ,)

Dżem 20 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE,)

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,)

Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g

Sałata zielona 10 g

Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2039.18 kcal; Białko ogółem: 73.62 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 24.75 g; Węglowodany ogółem: 315.02 g; W tym cukry: 70.97 g; Bł.: 24.98 g; Sól: 7.15 g

Cukrzycowa 2024-04-15

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)

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,)

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

Słupki z marchewki 50 g

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

Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)

Pulpet drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ,)

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

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

Sałata zielona 10 g

Kolacja: 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 50 g

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2302.32 kcal; Białko ogółem: 89.26 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.09 g; Węglowodany ogółem: 297.02 g; W tym cukry: 37.37 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 8.29 g

Wegetariańska 2024-04-15

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 2 szt (JAJ,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

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,)

Ser topiony 50 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2426.87 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kw. Tł. Nasy.: 32.84 g; Węglowodany ogółem: 330.45 g; W tym cukry: 56.34 g; Bł.: 38.99 g; Sól: 9.98 g

Podstawowa 2024-04-16

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,)

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

Rzodkiew biała plastry 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

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,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Banan 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2235.08 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 56.33 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.15 g; Węglowodany ogółem: 345.78 g; W tym cukry: 57.33 g; Bł.: 35.86 g; Sól: 11.38 g

Łatwo strawna 2024-04-16

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,)

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

Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos własny 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

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,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Banan 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2276.54 kcal; Białko ogółem: 96.37 g; Tłuszcz: 51.15 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.71 g; Węglowodany ogółem: 368.26 g; W tym cukry: 82.97 g; Bł.: 29.2 g; Sól: 8.36 g

Cukrzycowa 2024-04-16

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,)

Rzodkiew biała plastry 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,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Pomidor 50 g

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

Szynka wieprzowa gotowana 100 g

Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Surówka z selera i jabłka 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,)

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twarożek 100 g (MLE,)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2313.66 kcal; Białko ogółem: 106.81 g; Tłuszcz: 83.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 34.2 g; Węglowodany ogółem: 299.89 g; W tym cukry: 37.73 g; Bł.: 28.61 g; Sól: 8.37 g

Wegetariańska 2024-04-16

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 100 g

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,)

Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie*300 g (SEL, GLU JĘCZ,)

Sos meksykański z fasolą 80 g (GLU PSZ,)

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

Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)

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 100 g (GLU PSZ, MLE,)

Banan 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2591.16 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 95.00 g; Kw. Tł. Nasy.: 33.6 g; Węglowodany ogółem: 372.97 g; W tym cukry: 63.59 g; Bł.: 44.01 g; Sól: 11.26 g

Podstawowa 2024-04-17

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,)

Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Pieczarkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)
Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka wykwiwna 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,)
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: 2085.89 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 64.91 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.22 g; Węglowodany ogółem: 304.87 g; W tym cukry: 50.55 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 10.03 g

Łatwo strawna 2024-04-17

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (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,)
Dżem 20 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
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,)
Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,)
Sałata zielona 10 g
Jabłko pieczone 150 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2065.79 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 54.55 g; Kw. Tł. Nasy.:

23.15 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g; W tym cukry: 74.25 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 7.48 g

Cukrzycowa 2024-04-17

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,)

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,)

Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)

Pomidor 50 g

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

Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,)

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

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka wykwiwna 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,)

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

Sałata zielona 10 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,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2298.63 kcal; Białko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz: 90.32 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; W tym cukry: 37.01 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 8.21 g

Wegetariańska 2024-04-17

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 2 szt (JAJ,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Ziemniaki gotowane 180 g

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,)

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

Ogórek kiszony 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2303.38 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kw. Tł. Nasy.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 320.30 g; W tym cukry: 54.61 g; Bł.: 37.8 g; Sól: 9.67 g

Podstawowa 2024-04-18

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

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)

Ziemniaki gotowane 180 g

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,)

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

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

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2331.59 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 72.65 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g; W tym cukry: 58.44 g; Bł.: 36.55 g; Sól: 11.6 g

Łatwo strawna 2024-04-18

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,)

Marchew gotowana z olejem* 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ,)

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* dieta 100 g (MLE, SEL,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2178.44 kcal; Białko ogółem: 83.66 g; Tłuszcz: 72.04 g; Kw. Tł. Nasy.: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 311.40 g; W tym cukry: 70.16 g; Bł.: 24.69 g; Sól: 7.07 g

Cukrzycowa 2024-04-18

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 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 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,)

Słupki z marchewki 50 g

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

Fasolka po bretońsku 300 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Jabłko 150 g

Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g

Pomidor 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* dieta 100 g (MLE, SEL,)

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2528.53 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kw. Tł. Nasy.: 38.4 g; Węglowodany ogółem: 351.61 g; W tym cukry: 44.23 g; Bł.: 33.54 g; Sól: 9.81 g

Wegetariańska 2024-04-18

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,)

Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL,)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Fasolka po bretońsku wegetariańska 300 g (GLU PSZ,)

Ziemniaki gotowane 180 g

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,)

Tofu 80 g (SOJ,)

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

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2353.75 kcal; Białko ogółem: 75.71 g; Tłuszcz: 69.18 g; Kw. Tł. Nasy.: 24.47 g; Węglowodany ogółem: 370.87 g; W tym cukry: 63.23 g; Bł.: 43.76 g; Sól: 11.2 g

Podstawowa 2024-04-19

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,)

Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)

Gruszka 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,)
Sos cytrynowy 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 koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2211.26 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.49 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 52.77 g; Bł.: 33.0 g; Sól: 10.47 g

Łatwo strawna 2024-04-19

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,)
Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)
Jabłko pieczone 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,)
Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
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,)
Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Miód (25g) 1 szt
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2297.71 kcal; Białko ogółem: 94.06 g; Tłuszcz: 70.21 g; Kw. Tł. Nasy.: 29.8 g; Węglowodany ogółem: 332.72 g; W tym cukry: 74.96 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 7.55 g

Cukrzycowa 2024-04-19

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)

Jabłko 150 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,)

Paprykarz warzywny 50 g (SEL,)

Ogórek kiszony 50 g

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

Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,)

Sos cytrynowy 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,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Salata zielona 10 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,)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2489.10 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 96.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; W tym cukry: 39.77 g; Bł.: 30.16 g; Sól: 8.82 g

Wegetariańska 2024-04-19

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,)

Twaróg półtłusty 100 g (MLE,)

Gruszka 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Obiad: Szpinakowa z zacierką * 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,)
Pulpet rybno-warzywny* (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,)
Sos cytrynowy 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 koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2211.26 kcal; Białko ogółem: 97.56 g; Tłuszcz: 65.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.23 g; Węglowodany ogółem: 318.25 g; W tym cukry: 54.26 g; Bł.: 37.55 g; Sól: 9.61 g

Podstawowa 2024-04-20

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,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,)
Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ,)
Ziemniaki gotowane 180 g
Surówka z marchwi 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 soczewicy * 100 g (JAJ,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2287.40 kcal; Białko ogółem: 85.56 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. Tł. Nasy.: 27.86 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; W tym cukry: 53.95 g; Bł.: 33.74 g; Sól: 10.71 g

Łatwo strawna 2024-04-20

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,)

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

Dżem 20 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,)

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,)

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

Dynia pieczona z olejem* 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 1964.46 kcal; Białko ogółem: 76.33 g; Tłuszcz: 61.24 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; W tym cukry: 64.76 g; Bł.: 22.79 g; Sól: 6.52 g

Cukrzycowa 2024-04-20

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 kiszony 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,)

Twarożek z ziołami 50 g (MLE,)

Papryka świeża 50 g

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

Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z marchwi 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 soczewicy * 100 g (JAJ,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2521.26 kcal; Białko ogółem: 95.79 g; Tłuszcz: 102.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 41.96 g; Węglowodany ogółem: 319.29 g; W tym cukry: 40.17 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 8.91 g

Wegetariańska 2024-04-20

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 50 g (MLE,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z marchwi 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,)

Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2309.56 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 74.35 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.3 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 56.63 g; Bł.: 39.19 g; Sól: 10.03 g

Podstawowa 2024-04-21

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,)

Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g

Papryka świeża 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 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,)
Ser żółty 50 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2224.92 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 79.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 291.73 g; W tym cukry: 48.37 g; Bł.: 30.25 g; Sól: 9.6 g

Łatwo strawna 2024-04-21

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE,)
Chleb mieszany pszenno-żytni 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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 koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
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 waniliowa 100 g (MLE,)
Jabłko pieczone 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2350.04 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 71.54 g; Kw. Tł. Nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 329.90 g; W tym cukry: 74.33 g; Bł.: 26.16 g; Sól: 7.49 g

Cukrzycowa 2024-04-21

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g

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

Pomidor 50 g

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

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

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

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml

Podwieczorek: 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,)

Salata zielona 10 g

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Ser żółty 50 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2466.93 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 102.46 g; Kw. Tł. Nasy.: 41.88 g; Węglowodany ogółem: 295.07 g; W tym cukry: 37.12 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 8.23 g

Wegetariańska 2024-04-21

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,)

Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g

Papryka świeża 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kotlety sojowe panierowane 100 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,)
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,)
Pasta z twarogu waniliowa 100 g (MLE,)
Jabłko 150 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2267.73 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kw. Tł. Nasy.: 24.2 g; Węglowodany ogółem: 331.43 g; W tym cukry: 56.51 g; Bł.: 39.11 g; Sól: 10.01 g

Podstawowa 2024-04-22

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,)
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: Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Sos jogurtowy naturalny 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,)
Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)
Buraczki z jabłkiem b/c 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2147.64 kcal; Białko ogółem: 75.24 g; Tłuszcz: 58.57 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.95 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; W tym cukry: 57.42 g; Bł.: 35.92 g; Sól: 11.39 g

Łatwo strawna 2024-04-22

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,)

Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)
Miód (25g) 1 szt
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Ryż na sypko 180 g
Sos jogurtowy naturalny 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,)
Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)
Buraczki z jabłkiem b/c 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2081.42 kcal; Białko ogółem: 65.34 g; Tłuszcz: 53.06 g; Kw. Tł. Nasy.: 22.52 g; Węglowodany ogółem: 348.92 g; W tym cukry: 78.61 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 7.92 g

Cukrzycowa 2024-04-22

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,)
Twaróg półtłusty 50 g (MLE,)
Papryka świeża 50 g
Obiad: Solferino (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU, PSZ, JAJ, SEL,)
Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE,)
Ryż na sypko (brązowy) 180 g
Surówka żydowska 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,)
Sałata zielona 10 g
Kolacja: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)

Buraczki z jabłkiem b/c 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2396.28 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 94.19 g; Kw. Tł. Nasy.: 38.5 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; W tym cukry: 38.09 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 8.45 g

Wegetariańska 2024-04-22

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,)

Tofu 50 g (SOJ,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Ryż na sypko 180 g

Sos jogurtowy naturalny 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,)

Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,)

Buraczki z jabłkiem b/c 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2183.66 kcal; Białko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.95 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 59.06 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 10.46 g

Podstawowa 2024-04-23

Śniadanie: Makaron na mleku 100 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,)

Pomidor 50 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 ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)
Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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 makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL,)
Ogórek kiszony 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2211.28 kcal; Białko ogółem: 74.37 g; Tłuszcz: 88.33 g; Kw. Tł. Nasy.: 31.6 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; W tym cukry: 48.37 g; Bł.: 30.25 g; Sól: 9.6 g

Łatwo strawna 2024-04-23

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,)
Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)
Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,)
Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)
Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)
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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami*100 g (RYB, SEL,)
Pomidor 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2202.97 kcal; Białko ogółem: 87.36 g; Tłuszcz: 60.75 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.78 g; Węglowodany ogółem: 336.97 g; W tym cukry: 75.92 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 7.65 g

Cukrzycowa 2024-04-23

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

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,)

Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g

Słupki z marchewki 50 g

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

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

Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ,)

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,)

Ogórek kiszony 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2493.95 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 99.33 g; Kw. Tł. Nasy.: 40.6 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g; W tym cukry: 40.81 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 9.05 g

Wegetariańska 2024-04-23

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,)

Ser topiony 80 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kaszotto wegetariańskie z tofu * 400 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)

Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL,)

Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 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,)

Ser żółty 50 g (MLE,)

Ogórek kiszony 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2472.05 kcal; Białko ogółem: 80.29 g; Tłuszcz: 99.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 319.47 g; W tym cukry: 54.47 g; Bł.: 37.7 g; Sól: 9.65 g

Podstawowa 2024-04-24

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,)

Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLU PSZ, SOJ,)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

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

Ziemniaki gotowane 180 g

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,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2077.63 kcal; Białko ogółem: 89.41 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kw. Tł. Nasy.: 20.88 g; Węglowodany ogółem: 308.13 g; W tym cukry: 51.09 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 10.14 g

Łatwo strawna 2024-04-24

Śniadanie: Ryż na mleku 400 ml (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,)

Dżem 20 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

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

Ziemniaki gotowane 180 g

Dynia duszona 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,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Jabłko pieczone 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2108.05 kcal; Białko ogółem: 86.90 g; Tłuszcz: 54.66 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.2 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; W tym cukry: 72.98 g; Bł.: 25.69 g; Sól: 7.35 g

Cukrzycowa 2024-04-24

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

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,)

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

Pomidor 50 g

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

Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g

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

Ziemniaki gotowane 180 g

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,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Salata zielona 10 g

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2336.81 kcal; Białko ogółem: 97.07 g; Tłuszcz: 89.72 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.67 g; Węglowodany ogółem: 297.75 g; W tym cukry: 37.46 g; Bł.: 28.41 g; Sól: 8.31 g

Wegetariańska 2024-04-24

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,)

Hummus z ciecierzycy 80 g

Papryka świeża 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Kopytka ziemniaczane * 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)

Sos pieczarkowy 80 ml (GLU PSZ, MLE,)

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,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2471.90 kcal; Białko ogółem: 71.03 g; Tłuszcz: 72.27 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.56 g; Węglowodany ogółem: 386.89 g; W tym cukry: 65.96 g; Bł.: 45.65 g; Sól: 11.68 g

Podstawowa 2024-04-25

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

Ogórek kiszony 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,)

Makaron 180 g (GLU PSZ,)
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,)
Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL,)
Rzodkiew biała plastry 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2273.89 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz: 74.46 g; Kw. Tł. Nasy.: 26.63 g; Węglowodany ogółem: 331.30 g; W tym cukry: 54.93 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 10.9 g

Łatwo strawna 2024-04-25

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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)
Dżem 30 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad: Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 400 ml (GLU PSZ, SEL,)
Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,)
Makaron 180 g (GLU PSZ,)
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,)
Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,)
Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2273.89 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz: 66.01 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 346.92 g; W tym cukry: 78.16 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 7.88 g

Cukrzycowa 2024-04-25

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)
Masło extra 82% 15 g (MLE,)
Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,)
Ogórek kiszony 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,)

Twarożek 50 g (MLE,)

Słupki z marchewki 50 g

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

Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,)

Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ,)

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,)

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

Pomidor 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2459.76 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz: 96.66 g; Kw. Tł. Nasy.: 39.5 g; Węglowodany ogółem: 318.41 g; W tym cukry: 40.06 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 8.88 g

Wegetariańska 2024-04-25

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,)

Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,)

Ogórek kiszony 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Makaron z warzywami i serem żółtym* 300 g (GLU PSZ, MLE,)

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,)

Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (SEL,)

Rzodkiew biała plastry 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2347.83 kcal; Białko ogółem: 65.97 g; Tłuszcz: 84.53 g; Kw. Tł. Nasy.: 29.9 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; W tym cukry: 57.59 g; Bł.: 39.86 g; Sól: 10.2 g

Podstawowa 2024-04-26

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,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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 natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,)

Papryka świeża 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2357.30 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.79 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 52.45 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 10.41 g

Łatwo strawna 2024-04-26

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,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Miód (25g) 1 szt

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,)

Sos majerankowy * 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 natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,)
Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2272.23 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 60.95 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.87 g; Węglowodany ogółem: 340.64 g; W tym cukry: 76.75 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 7.73 g

Cukrzycowa 2024-04-26

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 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 b/c 250 ml
II Śniadanie: 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,)
Rzepa biała plastry 50 g
Obiad: Kalafiorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (SEL,)
Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB,)
Sos majerankowy * 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,)
Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g
Pomidor 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,)
Papryka świeża 50 g
Sałata zielona 10 g
Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
Wartość energetyczna: 2323.65 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kw. Tł. Nasy.: 36.06 g; Węglowodany ogółem: 289.10 g; W tym cukry: 36.37 g; Bł.: 27.58 g; Sól: 8.07 g

Wegetariańska 2024-04-26

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,)

Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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 natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,)

Papryka świeża 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2357.30 kcal; Białko ogółem: 101.21 g; Tłuszcz: 80.50 g; Kw. Tł. Nasy.: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; W tym cukry: 53.94 g; Bł.: 37.33 g; Sól: 9.55 g

Podstawowa 2024-04-27

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,)

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

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Salatka z buraczków i jabłka 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 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: 1990.17 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 60.62 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.68 g; Węglowodany ogółem: 299.12 g; W tym cukry: 49.59 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 9.84 g

Łatwo strawna 2024-04-27

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,)

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

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Sałatka z buraczków i jabłka 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 szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)

Brokuł gotowany* 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2050.91 kcal; Białko ogółem: 72.12 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kw. Tł. Nasy.: 25.4 g; Węglowodany ogółem: 318.58 g; W tym cukry: 71.78 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 7.23 g

Cukrzycowa 2024-04-27

Śniadanie: Chleb żytni razowy 110 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

Pomidor 50 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,)

Sałata zielona 10 g

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

Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,)

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Sałatka z buraczków i jabłka 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 kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g

Słupki z marchewki 50 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: 2199.25 kcal; Białko ogółem: 83.46 g; Tłuszcz: 81.67 g; Kw. Tł. Nasy.: 33.38 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; W tym cukry: 37.28 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 8.27 g

Wegetariańska 2024-04-27

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,)

Ser żółty 30 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

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

Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,)

Sałatka z buraczków i jabłka 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,)

Sałatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2291.65 kcal; Białko ogółem: 67.28 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kw. Tł. Nasy.: 29.29 g; Węglowodany ogółem: 333.90 g; W tym cukry: 56.93 g; Bł.: 39.4 g; Sól: 10.08 g

Podstawowa 2024-04-28

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,)

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

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Schab gotowany 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty białej 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,)

Ser żółty 50 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2163.99 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kw. Tł. Nasy.: 23.74 g; Węglowodany ogółem: 306.65 g; W tym cukry: 50.84 g; Bł.: 31.8 g; Sól: 10.09 g

Łatwo strawna 2024-04-28

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,)

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

Dżem 20 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Schab gotowany 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)

Ziemniaki gotowane 180 g

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,)

Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,)

Jabłko pieczone 150 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2064.57 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 50.76 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.54 g; Węglowodany ogółem: 307.14 g; W tym cukry: 69.2 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 6.97 g

Cukrzycowa 2024-04-28

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,)

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,)

Hummus z ciecierzycy 50 g

Rzepa biała plastry 50 g

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

Schab gotowany 100 g

Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)

Ziemniaki gotowane 180 g

Surówka z kapusty białej 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

Słupki z marchewki 50 g

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

Masło extra 82% 15 g (MLE,)

Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,)

Pomidor 50 g

Sałata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana b/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2244.25 kcal; Białko ogółem: 103.89 g; Tłuszcz: 79.70 g; Kw. Tł. Nasy.: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 289.90 g; W tym cukry: 36.47 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 8.09 g

Wegetariańska 2024-04-28

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,)

Hummus z ciecierzycy 80 g

Pomidor 50 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

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

Zapiekanka z ziemników i warzyw z tofu* 300 g (SOJ, SEL,)

Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,)

Surówka z kapusty białej 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 z koperkiem 100 g (MLE,)

Jabłko 150 g

Salata zielona 10 g

Herbata czarna granulowana z/c 250 ml

Wartość energetyczna: 2052.83 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kw. Tł. Nasy.: 21.97 g; Węglowodany ogółem: 311.22 g; W tym cukry: 53.06 g; Bł.: 36.72 g; Sól: 9.4 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,*