

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Poniedziałek 2024.09.09.	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI)* Szynka słoneczna 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
	II śn.				Jogurt naturalny 150ml 3 łyżki (60g) mieszanki płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika) 60g owoców z niskim IG (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Kotlet mielony 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Placki ziemniaczane 3 szt. (GI,J) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (GI) Kotlet z selera i cebuli i płatków owsianych 100 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kisiel b/c 150 g		
	Kolacja	Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g Musztarda 15 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 92 g Tł. Ogółem: 93 g Kw. Tł. Nasycone: 35 g Węgl./w tym cukry:382 g/55g Błonnik: 30,3g Sód:1804 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 93,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:365 g/54g Błonnik: 33g Sód:1780 mg	Energia: 2426 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 71,3 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry: 340g/49g Błonnik: 47,2 g Sód:1807 mg	Energia: 2301 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 63,2 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:365 g / 57g Błonnik: 42,3 g Sód:1777 mg	Energia: 2305 kcal Białko: 70,1 g Tł. Ogółem: 62,4 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:362g/59g Błonnik: 46 g Sód:1788 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Wtorek 2024.09.10.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI,GI)* Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
	II śn.				2 szt. surowej tartej marchewki 180g, sok z cytryny, polanej 1 łyżką oleju 10g, posypana 1 łyżką pestek słonecznika 10g 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego 32g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 350g (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 350g (GI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kluski leniwe 350g (GI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka (z mąką gryczaną) z sosem jogurtowo – warzywnym (350g + 80 g) (GI,MI) Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kluski leniwe polane masłem 350g (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka b/jaja z sosem warzywnym (350g 80 g) (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	P D				Jogurt nat. b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Paprykarz z łososia got.(wyr.wł) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia got. (wyr.wł) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia got. (wyr.wł) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz z łososia got. (wyr.wł) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20g Pomidor 80 g
	Posilek nocny	Sok owocowo - warzywny				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.
	Wartości odżywcze	Energia: 2371 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:1702 mg	Energia: 2371 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:1702 mg	Energia: 2312 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 87 g Kw. Tł. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:382 g/66g Błonnik: 34g Sód:1702 mg	Energia: 2402 kcal Białko: 96,3 g Tł. Ogółem: 89,3 g Kw. Nasycone: 25,1 g Węgl./w tym cukry: 325g/38g Błonnik: 43 g Sód:1730 mg	Energia: 2385 kcal Białko: 79,2 g Tł. Ogółem: 94,3 g Kw. Nasycone: 28,5 g Węgl./w tym cukry: 380g/66g Błonnik: 34 g Sód:1720 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:385 g/60g Błonnik: 44,2 g Sód:1700 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Latwostrawna	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Środa 2024.09.11.	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, (MI,GI)* Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), poledwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Serca drobiowe w sosie pomidorowym 250 g (GI) Kasza gryczana niepalona 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Bitka wp. w sosie 120 g (GI) Kasza gryczana niepalona 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Bitka wp. w sosie 120 g (GI) Kasza gryczana niepalona 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Bitka wp. w sosie 120 g (GI) Kasza gryczana niepalona 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) Kasza gryczana niepalona 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) Kasza gryczana niepalona 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kefir 150 ml (MI)		
	Kolacja	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Sałátka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Sałátka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posiłek nocny	Bułka maślana 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2426 kcal Białko: 98,6 g Tł. Ogółem: 95 g Kw. Tł. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:360 g/55g Błonnik: 33,1 g Sód:1733 mg	Energia: 2405 kcal Białko: 100,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2405 kcal Białko: 100,1 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:365 g/55g Błonnik: 33,6 g Sód:1740 mg	Energia: 2448 kcal Białko: 104,3 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 317g/48,8g Błonnik: 44 g Sód:1751 mg	Energia: 2312 kcal Białko: 86,3 g Tł. Ogółem: 68,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:358 g/54g Błonnik: 41,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2279 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 24,2 g Węgl./w tym cukry:360 g/56g Błonnik: 44 g Sód:1700 mg

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Czwartek 2024.09.12.	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml (MI,GI)* Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml (MI,GI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml (GI), Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	II śn.				Salatka:3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g, ser feta półtłusty 40g sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety z mięsem i kapustą kiszoną 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety zapiekane z mięsem 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Krokiety z kapusta i pieczarkami 2 szt. (GI,J) Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Kotlet z selera i cebuli i płatków owsianych 100 g (GI) ziemniaki 200 g Sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Salatka jarzynowa z kurczakiem 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Salatka jarzynowa 150g Jajko got. 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa bez jajka 150g Tofu 50 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posiłek nocny	Wafle ryżowe 4 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Wafle ryżowe 4 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2412 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry:361 g/56g Błonnik: 34,3g Sód:1780 mg	Energia: 2381 kcal Białko: 90,2 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:373 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1750 mg	Energia: 2381 kcal Białko: 90,2 g Tł. Ogółem: 70,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:373 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1750 mg	Energia: 2480 kcal Białko: 102 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 320g/48g Błonnik: 43 g Sód:1780 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:371 g/54g Błonnik: 37,8 g Sód:1760 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 76 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry:350 g/56g Błonnik: 18,2 g Sód:1780 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jajka, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Piątek 2024.09.13.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI)* Jajko got. 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Jajko got. 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko got. 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Jajko got. 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml (GI), Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	
	II śn.				3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g jajko na twardo 1 szt sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Gulasz sojowy 250 g (Sj,GI) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt			
	Kolacja	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta warzywna 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2415 kcal Białko: 98,5 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 98,1 g Tł. Ogółem: 72,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:360 g/50g Błonnik: 25,2 g Sód:1722 mg	Energia: 2355 kcal Białko: 97,3 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:363 g/47g Błonnik: 28,2 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 76,g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry: 323g/35,2g Błonnik: 55 g Sód:1803 mg	Energia: 2408 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:374 g/97g Błonnik: 29,3 g Sód:1640 mg	Energia: 2213 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:369 g/55g Błonnik: 48 g Sód:1680 mg	

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

Sobota 2024.09.14.

	Podstawowa	Latwostrawna	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml, (MI)* Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z brokuła 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
II śn.				Tarta marchewka z jabłkimsok z cytryny: marchewka 2 szt180g, jabłko pół sztuki 100g, sok z cytryny 2 łyżki 4 sonko żytnie 32g (GI,MI,Sj)		
Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Bigos 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (J,GI) Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Kapusta zasmażana 250 g Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Kapusta zasmażana 250 g Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
Kolacja	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Humus z ciecierzycy 100g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Humus z ciecierzycy 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g
Posilek nocny	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. (GI)			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. (GI)	
Wartości odżywcze	Energia: 2318 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:295 g/60g Błonnik: 28g Sód:1812 mg	Energia: 2331 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2331 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:308 g/54g Błonnik: 25 g Sód:1720 mg	Energia: 2420 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 331g/42g Błonnik: 53 g Sód:1801 mg	Energia: 2289 kcal Białko: 73 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Nasycone: 20,5 g Węgl./w tym cukry: 364g/55g Błonnik: 31 g Sód:1773 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 71 g Tł. Ogółem: 72,2 g Kw. Nasycone: 18,8 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1707 mg

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Latwostrawna	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Niedziela 2024.09.15.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI)* Połędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Połędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Połędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Połędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	
	II śn.				3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g jajko na twardo 1 szt sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Pierś z kurczaka w sosie 120 g Kasza kuskus 200 g (GI) surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Wafle ryżowe 3 szt.			
	Kolacja	Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser homogenizowany 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser homogenizowany 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Ser homogenizowany 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paszтет sojowy 100g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	
	Posiłek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2401 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 80,1 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5g Sód:1805 mg	Energia: 2390 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2390 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2511 kcal Białko: 99,2 g Tł. Ogółem: 95,3 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik 50,3 g Sód:1805 mg	Energia: 2302 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Nasycone: 18g Węgl./w tym cukry: 350g/53g Błonnik: 33,3 g Sód:1790 mg	Energia: 2283 kcal Białko: 85,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:365 g/56g Błonnik: 35,40 g Sód:1781 mg	

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Latwostrawna	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Poniedziałek 2024.09.16.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI)* Mielonka 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	
	II śn.				Jogurt naturalny 150ml 3 łyżki (60g) mieszanki płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika) 60g owoców z niskim IG (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym 200g +150g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) (GI,MI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym i jogurtem roślinnym (200g +150g) (GI) Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Budyń waniliowy b/c 150 g			
	Kolacja	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g	
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2344 kcal Białko: 88,2 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2362 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2362 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 103,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2314 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:375 g/55g Błonnik: 45 g Sód:1700 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 64,2 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 mg	

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** - gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Latwostrawna	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Wtorek 2024.09.17.	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI)* Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI) Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szyunka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szyunka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta warzywna z jakimś 100 g (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 100 g (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	
	II śn.				2 szt. surowej tartej marchewki 180g, sok z cytryny, olej 10g, pestki słonecznika 10g, 4 kromki chrupkiego pieczywa żytniego 32g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa krupnik 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ryż brązowy 200 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ryż 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ryż 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ryż brązowy 200 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Warzywa z patelni z tofu 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Warzywa z patelni z tofu 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Jogurt nat. 150 g			
	Kolacja	Ser homog. 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser homog. 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Salatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Dżem 30 g	
	Posiłek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), połówka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany b/c 0,33 l
	Wartości odżywcze	Energia: 2433 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 83 g Kw. Tł. Nasycone: 27 g Węgl./w tym cukry: 355 g/60g Błonnik: 32,5 g Sód: 1820 mg	Energia: 2433 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 83 g Kw. Tł. Nasycone: 27 g Węgl./w tym cukry: 355 g/60g Błonnik: 32,5 g Sód: 1820 mg	Energia: 2408 kcal Białko: 97,5 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Tł. Nasycone: 25 g Węgl./w tym cukry: 359 g/58g Błonnik: 31,6 g Sód: 1787 mg	Energia: 2422 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Tł. Nasycone: 25,5 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52 g Sód: 1811 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 86,7 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 23,5g Węgl./w tym cukry: 354g/55g Błonnik: 41 g Sód: 1780 mg	Energia: 2275 kcal Białko: 76,6 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 23,5 g Węgl./w tym cukry: 360 g/58g Błonnik: 45 g Sód: 1790 mg	

*Skróty alergenów: **MI** - mleko, **GI** - gluten, **Sj** - soja, **S** - seler, **J** - jaja, **R** - ryba, **G** – gorczyca

Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.

		Podstawowa	Latwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Środa 2024.09.18	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI)* Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
	II śn.				Salatka:3 liście sałaty, pomidor 120g, ogórek zielony 100g, papryka 40g, ser feta półtłusty 40g sos vinegret, lub olej 1 łyżka 10g 4 kromki chrupkiego chleba żytniego (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż biały 200 g sałata z jogurtem 80g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż biały 200 g sałata z jogurtem 80g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Surówka kap. pekińskiej 120g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Sos warzywny z tofu (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Sos warzywny z tofu (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Jogurt nat. 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasta jajeczna 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Polędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny	Sok owocowo – warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo – warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 103,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:375 g/55g Błonnik: 45 g Sód:1700 mg	Energia: 2245 kcal Białko: 64,2 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 mg
	*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - jaja, R - ryba, G – gorczyca Zastrzegamy sobie prawa do zmiany jadłospisu z przyczyn od nas niezależnych.						

