

Czwartek 2024.07.11.							
	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska	
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI)* Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka 80 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Papryka 80 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka 80 g	Płatki jaglane na mleku roślinnym 350 ml Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka 80 g	
II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
Obiad	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Leczo z kielbasą 250 g (Sj) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Leczo lekkostr. z indykiem 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Leczo lekkostr. z indykiem 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Leczo lekkostr. z indykiem 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Leczo z tofu 250 g (Sj) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Leczo z tofu 250 g (Sj) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
P D				Kisiel b/c 150 ml			
Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) 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: 2380 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 76,2 g Kw. Tł. Nasycone: 20,3 g Węgl./w tym cukry:382 g/63g Błonnik: 30,5 g Sód:1681 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1660 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1660 mg	Energia: 22978kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/50g Błonnik: 45 g Sód:1707 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 75,2 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:380 g / 57g Błonnik: 30,5 g Sód:1662 mg	Energia: 2260 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:381g/58g Błonnik: 45 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.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Piątek 2024.07.12.	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350 ml <b>(MI,GI)*</b> Jajko got 2 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml <b>(MI,GI)</b> Jajko got 2 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml <b>(MI,GI)</b> Połędwica drobiowa 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g	Jajko got 2 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350 ml <b>(MI,GI)</b> Jajko got 2 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350 ml <b>(GI)</b> Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), połędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI)</b> Sos pieczarkowy 160 g <b>(MI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI)</b> Sos pieczarkowy 160 g <b>(MI)</b> marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI)</b> Sos pieczarkowy 160 g <b>(MI)</b> marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI)</b> Sos pieczarkowy 160 g <b>(MI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI)</b> Sos pieczarkowy 160 g <b>(MI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI)</b> Kopytka 3 kolory 350 g <b>(GI)</b> Sos pieczarkowy b/ml 160 g Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kefir 250 ml <b>(MI)</b>		
	Kolacja	Ser biały 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser biały 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posiłek nocny	Rogal maślany 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), humus z ciecierzycy (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Rogal maślany 1 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.
	Wartości odżywcze	Energia: 2328 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34g Sód:1712 mg	Energia: 2328 kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34g Sód:1712 mg	Energia: 2324 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 62,6 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 381 g/58g Błonnik: 34,6g Sód:1754 mg	Energia: 2415 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 325g/49g Błonnik: 46 g Sód:1780 mg	Energia: 2340 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 63,5 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg	Energia: 2235 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 55,5 g Kw. Nasycone: 17,2 g Węgl./w tym cukry:355 g/56g Błonnik: 46 g Sód:1643 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
Sobota 2024,07,13.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(MI)*</b> Szynka z indyka 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Szynka z indyka 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml <b>(MI)</b> Ser żółty 70 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400ml Gulasz z serc drobiowych z warzywami 250 g <b>(GI)</b> Kasza gryczana 200 g <b>(GI)</b> Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 250 g <b>(GI)</b> Kasza gryczana 200 g <b>(GI)</b> Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 250 g <b>(GI)</b> Kasza gryczana 200 g <b>(GI)</b> Sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml Gulasz drobiowy z warzywami 250 g <b>(GI)</b> Kasza gryczana 200 g <b>(GI)</b> Surówka z białej kapusty 120g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml Gulasz sojowy z warzywami 250 g <b>(GI,Sj)</b> Kasza gryczana 200 g <b>(GI)</b> Surówka z białej kapusty 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml Gulasz sojowy z warzywami 250 g <b>(GI,Sj)</b> Kasza gryczana 200 g <b>(GI)</b> Surówka z białej kapusty 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń b/c 150 ml <b>(MI)</b>		
	Kolacja	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g <b>(J,R,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g <b>(J,R,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g <b>(J,R,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 100 g <b>(J,R,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), Pasta z zielonego groszku (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI)</b>	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2423 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,2 g Sód:1725 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg	Energia: 2460 kcal Białko: 97,2 g Tł. Ogółem: 65,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 310g/50g Błonnik: 46,8 g Sód:1780 mg	Energia: 2308 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:380 g/56g Błonnik: 32 g Sód:1725 mg	Energia: 2238 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:360g/56g Błonnik: 43 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	
Niedziela 2024.07.14.	Śniadanie	Kakao na mleku 300 ml (MI)* Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser topiony 70 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g	Kakao na mleku roślinnym 300 ml, Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g	
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kurczak pieczony 160 g ziemniaki 200 g surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) ziemniaki 200 g surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) ziemniaki 200 g surówka z czerwonej kapusty 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Kasza manna na mleku 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 Pomidor 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 Pomidor 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 Pomidor 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 Pomidor 80 g	
	Posiłek nocny	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), humus z ciecierzycy (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt	
	Wartości odżywcze	Energia: 2300 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:390 g/68g Błonnik: 28g Sód:1680 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2268 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 57 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:385 g/67g Błonnik: 26 g Sód:1640 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 333g/40g Błonnik: 51 g Sód:1700 mg	Energia: 2300 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:388 g/68g Błonnik: 28,3 g Sód:16250 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 66,8 g Tł. Ogółem: 54 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:388g/68,4g Błonnik: 49,3 g Sód:1640 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
Poniedziałek 2024.07.15.	Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350ml, (MI,GI)* Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g Dżem 30 g	Płatki żytnie na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g	Płatki żytnie na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g	Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Papryka konserwowa 80 g	Płatki żytnie na mleku 350ml, (MI,GI) Tofu 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g Dżem 30 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350ml, (GI) Tofu 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g Dżem 30 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą b/c (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt roślinny, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
	Kolacja	Kaszanka z cebulą zasmażaną (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g Musztarda 15 g (G)	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 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
	Posilek nocny	Sok pomidorowy 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), jajko got. (20g), sałata 30 g (GI,MI,J)	Sok pomidorowy 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2371 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 26 g Węgl./w tym cukry:330 g/64g Błonnik: 32,3g Sód:1727 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2388 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 77 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2433 kcal Białko: 103,3 g Tł. Ogółem: 78,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 315g/39g Błonnik: 52 g Sód:1725 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 64,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 322g/51g Błonnik: 35 g Sód:1703 mg	Energia: 2201 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1717 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 2024.07.16.	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 350ml, <b>(MI,GI)*</b> Parówki drobiowe 2 szt. <b>(Sj,GI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 350ml, <b>(MI,GI)</b> Parówki drobiowe 2 szt. <b>(Sj,GI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Szynka drobiowa 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka drobiowa 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Parówki wegańskie 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Parówki wegańskie 2 szt. <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	II śn.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>			
	Obiad	Zupa rosół z makaronem 400ml <b>(GI)</b> Kotlet schabowy 100 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 200 g Mizeria 120 g <b>(MI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Mizeria 120 g <b>(MI)</b> Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400ml <b>(GI)</b> Kotlet z selera 100 g <b>(GI,J,S)</b> Ziemniaki 200 g Mizeria 120 g <b>(MI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa wegański rosół z makaronem 400ml <b>(GI)</b> Kotlet z selera 100 g <b>(S,GI)</b> Ziemniaki 200 g Ogórek z sosem miodowo - musztardowym 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD			Jogurt nat. 150 ml <b>(MI)</b>			
	Kolacja	Sałatka jarzynowa z kurczakiem 150g <b>(G,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 70g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Szynka królewska 70g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Sałatka jarzynowa 150g Jajko got. 1 szt. <b>(J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka jarzynowa bez jajka 150g Tofu 50 g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), ser żółty (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI)</b>	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany 250 ml
	Wartości odżywcze	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2385kcal Białko: 90 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2450 kcal Białko: 89,4 g Tł. Ogółem: 67,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 50,3 g Sód:1695 mg	Energia: 2220 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 340g/53g Błonnik: 28,1 g Sód:1700 mg	Energia: 2196 kcal Białko: 66,3 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:330 g/55g Błonnik: 30,1 g Sód:1719 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	
Środa 2024.07.17.	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI)* Paszтет drobiowy (wyrób włany) 70 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyrób włany) 70 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyrób włany) 70 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет drobiowy (wyrób włany) 70 g (J,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 350 ml (GI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Sos warzywny z tofu 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml (GI) Sos warzywny z tofu 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Budyń waniliowy b/c 150 g			
	Kolacja	Ser biały ze szczypiorkiem 100g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Ser biały z koperkiem 100g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Ser biały z koperkiem 100g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Ser biały z koperkiem 100g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml pomidor 100 g	Ser biały ze szczypiorkiem 100g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2332 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 65,8g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1701 mg	Energia: 2392 kcal Białko: 95,1 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:289 g/51g Błonnik: 36,1g Sód:1721 mg	Energia: 2220 kcal Białko: 77,8 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330g/61g Błonnik: 29 g Sód:1735 mg	Energia: 2210 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 61,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330 g/61g Błonnik: 33 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	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Czwartek 2024.07.18.	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI)* 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	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI) Szynka hetmańska 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 350ml, (MI) Szynka hetmańska 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	Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI) 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	Płatki kukurydziane 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.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,ML,Sj)		
	Obiad	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Kasza jęczmienna 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Jogurt nat. 150 g		
	Kolacja	Połudwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Połudwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Połudwica drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Połudwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Tofu 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Tofu 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
	Posilek nocny	Chąłka 80 g (GI)			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), twaróg ze szczypiorkiem (20g), ogórek 30 g (GI,MI)	Chąłka 80 g (GI)	Chleb chrupki Sonko 3 szt.
	Wartości odżywcze	Energia: 2356 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 82,1 g Kw. Tł. Nasycone: 25,8 g Węgl./w tym cukry:325 g/60g Błonnik: 25,5 g Sód:1812 mg	Energia: 2342 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 80,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1780 mg	Energia: 2342 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 80,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1780 mg	Energia: 2402 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52,1 g Sód:1805 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 85 g Tł. Ogółem: 71,1 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 324g/55g Błonnik: 36,6 g Sód:1743 mg	Energia: 2231 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 68,1 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 44,7 g Sód:1690 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
Piątek 2024.07.19.	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml <b>(MI,GI)*</b> Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml <b>(MI,GI)</b> Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml <b>(MI,GI)</b> Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml <b>(MI,GI)</b> Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g	Płatki jęczmienne na mleku roślinnym 350m <b>(GI)</b> , Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Papryka czerwona 80 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>		
	Obiad	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Kotlet rybny 100 g <b>(J,GI)</b> ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Pulpet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Pulpet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Pulpet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Ser w panierce 100 g <b>(J,GI,MI)</b> ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml <b>(GI)</b> Kotlet z selera 100 g <b>(Sj,GI)</b> ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń waniliowy b/c 150 ml <b>(MI)</b>		
	Kolacja	Paszтет z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Szynka słoneczna 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka słoneczna 70 g <b>(Sj)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Paszтет z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b> Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Paszтет z ciecierzycy (wyr.wł) 70 g <b>(GI,J)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny	Wafle ryżowe 3 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Wafle ryżowe 3 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2280 kcal Białko: 69,9 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:322 g/64g Błonnik: 31 Sód:1840 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2352 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 46,3 g Sód:1813 mg	Energia: 2152 kcal Białko: 68,3 g Tł. Ogółem: 65,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 350g/60g Błonnik: 26 g Sód:1773 mg	Energia: 2131 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:351 g/59g Błonnik: 40,1 g Sód:1720 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	
Sobota 2024.07.20.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) 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	Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 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.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Młoda kapusta z kielbasą 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Młoda kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Młoda kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 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	Półdewica 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), humus z ciecierzycy (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.