

Niedziela 2024.09.29.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)*</b> Ser topiony 70 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 Ogórek 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Szynka słoneczna 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	Płatki żytnie na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Szynka słoneczna 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 słoneczna 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 żytnie na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Ser topiony 70 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 Ogórek 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 <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>		
Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak pieczony 160 g ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak w sosie 180 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak w sosie 180 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak w sosie 180 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI)</b> Gulasz sojowy 250 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml <b>(GI)</b> Gulasz sojowy 250 g <b>(GI)</b> ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Wafle ryżowe 3 szt.		
Kolacja	Szynka wp. 70 g <b>(Sj)</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 100 g	Szynka wp. 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g <b>(Sj)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b> Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 100 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> 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 <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml
Posilek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
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.

Poniedziałek 2024.09.30.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao na mleku 250 ml, <b>(MI)</b> * Szynka tostowa 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, <b>(MI)</b> Szynka tostowa 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao na mleku 250 ml, <b>(MI)</b> Szynka tostowa 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka tostowa 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kakao 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> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
II śn.				Surowa tarta marchewka 180g, sok z cytryny, olej 10g, pestki ze słonecznika 10g		
Obiad	Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) <b>(GI,MI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem warzywnym koperkowym (marchewka, cukinia, seler, pietruszka) 200g +150g) <b>(GI,MI)</b> Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem warzywnym koperkowym (marchewka, cukinia, seler, pietruszka) (200g +150g) <b>(GI,MI)</b> Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) <b>(GI,MI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym (200g +150g) <b>(GI,MI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml <b>(GI)</b> Makaron z sosem pieczarkowym i jogurtem roślinnym (200g +150g) <b>(GI)</b> Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
P D				Jogurt nat. b/c 150 ml <b>(MI)</b>		
Kolacja	Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g Musztarda 15 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g <b>(Sj)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b> Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Pasta z ciecierzycy 100g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Pasta z ciecierzycy 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g
Posiłek	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2365 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: 2351 kcal Białko: 78,8 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry: 382 g/66g Błonnik: 34g Sód: 17040 mg	Energia: 2351 kcal Białko: 78,8 g Tł. Ogółem: 92 g Kw. Tł. Nasycone: 28 g Węgl./w tym cukry: 382 g/66g Błonnik: 34g Sód: 17040 mg	Energia: 2411 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: 2275 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: 2240 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.

Wtorek 2024.10.01.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml <b>(MI)</b> Pasta rybna 100 g <b>(MI,R)</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 kukurydziane na mleku 350 ml <b>(MI)</b> Ser biały 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 kukurydziane na mleku 350 ml <b>(MI)</b> Ser biały 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 rybna 100 g <b>(MI,R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml <b>(MI)</b> Ser biały 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 Ogórek 100 g Dżem 30 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, 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 Ogórek 100 g Dżem 30 g
II śn.				Jogurt naturalny 150ml (60g) mieszanki płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika) 20g owoców z niskim IG <b>(GI,MI,Sj)</b>		
Obiad	Zupa rosół z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Kapusta z kielbasą 250 g <b>(Sj)</b> Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Brokuł na parze 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g <b>(Sj)</b> Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g <b>(Sj)</b> Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Kefir 150 ml <b>(MI)</b>		
Kolacja	Salatka 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	Salatka 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	Salatka 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	Bułka maślana 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	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** - jajka, **R** - ryba, **G** – gorczyca

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

Środa 2024.10.02.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	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 Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szyńka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szyńka 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 Pomidor 100 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 Pomidor 100 g	Kasza jaglane na mleku roślinnym 350 ml Pasta z czerwonej 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.				Salatka 200g: Tarta surowa marchewka ,sok z cytryny, olej, pestki słonecznika 4 kromki sonko żytniego (GI,MI,Sj)		
Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz z żołądków z warzywami 250 g (GI,J) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Surówka z białej kap. 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 120 g (GI) Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Budyń b/c 150 ml (MI)		
Kolacja	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasztet drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Humus 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g	Humus 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g
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: 2410 kcal Białko: 90 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: 2375 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1765 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 33 g Sód:1765 mg	Energia: 2478 kcal Białko: 101,2 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry: 320g/48g Błonnik: 43 g Sód:1780 mg	Energia: 2370 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 - jaja, R - ryba, G – gorczyca

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

Czwartek 2024.10.03.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki żytnie 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 Papryka 100 g	Płatki żytnie 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> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki żytnie na mleku 350 ml <b>(MI,GI)</b> Szynka hetmańska 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	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 Papryka 100 g	Płatki żytnie 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 Papryka 100 g	Płatki żytnie na mleku roślinnym 350 ml <b>(GI)</b> , Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g
II śn.				Salatka 200g:salata, pomidor, ogórek zielony, papryka, szynka pokrojona w kostkę ,sos vinegret, 4 kromki sonko żytniego <b>(GI,MI,Sj)</b>		
Obiad	Zupa z botwiny 400 ml <b>(GI)</b> Pierogi z mięsem 7 szt. <b>(J,GI)</b> Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml <b>(GI)</b> Pierogi z mięsem 7 szt. <b>(J,GI)</b> Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml <b>(GI)</b> Pierogi z mięsem 7 szt. <b>(J,GI)</b> Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml <b>(GI)</b> Pierogi z mięsem 7 szt. <b>(J,GI)</b> Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml <b>(GI)</b> Pierogi z serem i polewą jogurtową 7 szt. <b>(J,GI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z botwiny 400 ml <b>(GI)</b> Leczo warzywne (fasola czerwona, cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 250 g Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt		
Kolacja	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Brokuł na parze 100 g	Paprykarz z łososia (wyr.wł) 100 g <b>(R)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g	Paprykarz warzywny (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata z pomidorem, ogórkiem, rzodkiewką i sosem winegrette 100 g
Positek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2410 kcal Białko: 99 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 99 Tł. Ogółem: 85 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:373 g/52g Błonnik: 24,3g Sód:1790 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 98,1 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: 2401 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: 2241 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.

Piątek 2024.10.04.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, <b>(MI)</b> * Twarożek ze szczypiorkiem 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 Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, <b>(MI)</b> Twarożek z koperkiem 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, <b>(MI)</b> Twarożek ze szczypiorkiem 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 Pomidor 80 g	Kawa zbożowa na mleku 250 ml, <b>(MI)</b> Twarożek ze szczypiorkiem 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 Pomidor 80 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z brokuła 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g
II śn.				Jogurt naturalny 150ml (60g) pestek słonecznika 20g owoców z niskim IG <b>(GI,MI,Sj)</b>		
Obiad	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g <b>(MI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Filet rybny 100 g <b>(J,GI,R)</b> ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Kotlet z selera 100 g <b>(GI,S,J)</b> ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Kotlet z selera, cebuli i płatków owsianych 100 g <b>(GI,S)</b> ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
Kolacja	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasta warzywna z pomidorami i ryżem 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Jabłko na parze 1 szt.	Pasta warzywna z pomidorami i ryżem 100 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Jabłko na parze 1 szt.	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b> Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasta z soczewicy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g
Posiłek nocny	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. <b>(GI)</b>			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. <b>(GI)</b>	
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: 2320 kcal Białko: 90 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: 2320 kcal Białko: 90 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.

Sobota 2024.10.05.

	Podstawowa	Latwostrawna	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml, <b>(MI,GI)*</b> Polędwica drobiowa 70 g <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 Dżem 30 g	Kasza manna na mleku 350ml, <b>(MI,GI)</b> Polędwica 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 Dżem 30 g	Kasza manna na mleku 350ml, <b>(MI,GI)</b> Polędwica 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 Dżem 30 g	Polędwica 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	Kasza manna na mleku 350ml, <b>(MI,GI)</b> Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350ml, <b>(GI)</b> Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
II śn.				Salatka 200g:sałata, pomidor, ogórek zielony, papryka, szynka pokrojona w kostkę sos vinegret <b>(GI,MI,Sj)</b>		
Obiad	Zupa ryżanka 400 ml Pieczeń rzymska w sosie 120 g <b>(GI,J)</b> Kasza bulgur 200 g <b>(GI)</b> Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pieczeń rzymska w sosie 120 g <b>(GI,J)</b> Kasza bulgur 200 g <b>(GI)</b> Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pieczeń rzymska w sosie 120 g <b>(GI,J)</b> Kasza bulgur 200 g <b>(GI)</b> Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Pieczeń rzymska w sosie 120 g <b>(GI,J)</b> Kasza bulgur 200 g <b>(GI)</b> Mizeria 120 g <b>(MI)</b> Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Warzywa z patelni z tofu 250 g Kasza bulgur 200 g <b>(GI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ryżanka 400 ml Warzywa z patelni z tofu 250 g Kasza bulgur 200 g <b>(GI)</b> Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Wafle ryżowe 3 szt.		
Kolacja	Ser żółty 70 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka wp. 70 g <b>(Sj)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b> Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser żółty 70 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet sojowy 100g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
Posilek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
Wartości odżywcze	Energia: 2405 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: 2384 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 76 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2384 kcal Białko: 98,2 g Tł. Ogółem: 76 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:351 g/52g Błonnik: 31,5 g Sód:1792 mg	Energia: 2471 kcal Białko: 100,2 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: 2300 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: 2275 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.

Niedziela 2024.10.06.

	Podstawowa	Latwostrawna	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)*</b> Mielonka 50 g <b>(Sj)</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	Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Szynka słoneczna 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	Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Szynka słoneczna 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 słoneczna 70 g <b>(Sj)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, <b>(MI,GI)</b> Pasta z białej fasoli 100 g Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 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 <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
II śn.				Jogurt naturalny 150ml (60g) mieszanki płatków i pestek (owsiane, jęczmienne, siemię lniane, pestki słonecznika) <b>(GI,MI,Sj)</b>		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Kotlet schabowy 100 g <b>(GI,J)</b> Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Schab w sosie 120 g <b>(GI)</b> Ziemniaki 200 g Surówka kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Kotlet sojowy 100 g <b>(GI,Sj)</b> Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml <b>(GI)</b> Kotlet sojowy 100 g <b>(GI,Sj)</b> Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
P D				Jogurt nat. 150 g Budyń waniliowy b/c 150 g		
Kolacja	Pasta jajeczna 100 g <b>(J,G)</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 jajeczna 100 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka drobiowa 70 g <b>(Sj)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna 100 g <b>(J,G)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b> Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Pasta jajeczna 100 g <b>(J,G)</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	Paszтет sojowy 100g <b>(Sj)</b> Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
Posilek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2352 kcal Białko: 92,5 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2346 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg	Energia: 2334 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1781 mg	Energia: 2452 kcal Białko: 102,2 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg	Energia: 2311 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: 2258 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.



Pomiedziatek 2024.10.07.

	Podstawowa	Latwostrawna	Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 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 jęczmienne na mleku 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 Sałata 20 g Pomidor 80 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 Sałata 20 g Pomidor 80 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> Pasta warzywna z jakiem 100 g <b>(J)</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, Pasta warzywna z fasolą 100 g <b>(J)</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 wp. (20g), ogórek 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>		
Obiad	Zupa brokułowa 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż biały 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż biały 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml <b>(GI)</b> Kurczak z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml <b>(GI)</b> Tofu z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa brokułowa 400 ml <b>(GI)</b> Tofu z warzywami po chińsku 250 g Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Budyń waniliowy b/c 150 g		
Kolacja	Ser homog. 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 130 g <b>GI</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Ser homog. 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo razowe 130 g <b>GI</b> Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Ser homog. 100 g <b>(MI)</b> Masło 15 g <b>(MI)</b> Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g <b>(GI)</b> Herbata z cukrem 250 ml Dżem 30 g
Positek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), połówka drobiowa (20g), sałata 30 g <b>(GI,MI,Sj)</b>	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany b/c 0,33 l
Wartości odżywcze	Energia: 2415 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: 2415,2 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: 2410 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: 2458kcal Białko: 102,1 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: 2290 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: 2265 kcal Białko: 80,6 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.

Wtorek 2024.10.08.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI)* Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 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	Płatki jaglane na mleku 350 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 Papryka 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g	Płatki jaglane na roślinnym 350 ml, Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka 100 g
II śn.				Salatka200g: sśłata, pomidor,ogórek zielony, papryka,jajko na twardo, sos vinegret, 4 kromki chrupkiego chleba żytniego(GI,MI,Sj)		
Obiad	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową b/c 3 szt. (MI,J,GI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Naleśniki (smażenie beztłuszczowe) z serem i polewą jogurtową 3 szt. (MI,J,GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400ml (GI) Makaron b/j z serem i polewą jogurtową (jogurt roślinnym) (200 g + 150 g) (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Jogurt nat. 150 ml (MI)		
Kolacja	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasztet drobiowy (wyrób własny) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasztet z ciecierzycy (wyrób własny) 70 g (GI,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: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2375 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg	Energia: 2444 kcal Białko: 104 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: 2252 kcal Białko: 64 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 mg

\*Skroty 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.

\*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.