

| | | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska |
|-------------------|-------------------|--|---|---|--|--|--|
| Środa 2024.10.09. | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) * Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g | Płatki kukurydziane 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 Pomidor 100 g | Płatki kukurydziane 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 Pomidor 100 g | Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g | Płatki kukurydziane 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 Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g |
| | II śn. | | | | Sałatka z surowych warzyw z fetą 100g: Sałata, pomidor, ogórek, feta półtłusta, oliwa | | |
| | Obiad | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo 250 g (Sj) Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo lekkostrawne (indyk, cukinia, pomidor, marchew) 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z tofu 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z tofu 250 g Kasza bulgur 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Kisiel b/c 150 ml | | |
| | Kolacja | Pasta mięsna z warzywami 100 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 | Pasta mięsna z warzywami lekkostrawnymi (marchewka, cukinia, seler, pietruszka) 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g | Pasta mięsna z warzywami lekkostrawnymi (marchewka, cukinia, seler, pietruszka) 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g | Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Pasta warzywna z jajkiem 100 g (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Parówki wegańskie 2 szt. (GI,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 | 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: 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: 2310 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: 2310 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: 2345kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/50g Błonnik: 45 g Sód:1707 mg | Energia: 2300 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 | |
|----------------------|-------------------|---|---|---|--|---|--|
| Czwartek 2024.10.10. | Śniadanie | Płatki żytnie mleku 350 ml (MI,GI)* Parówka drobiowa 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g | Płatki żytnie mleku 350 ml (MI,GI) Parówka drobiowa 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) sałata 20 g Pomidor 80 g Ketchup 15 g | Płatki żytnie mleku 350 ml (MI,GI) Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) sałata 20 g Pomidor 80 g | Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g | Płatki żytnie mleku 350 ml (MI,GI) Parówka wegańska 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g | Płatki żytnie mleku roślinnym 350 ml (GI) Parówka wegańska 2 szt. (Sj,GI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g rzodkiewka 80 g Ketchup 15 g |
| | II śn. | | | Salatka z surowych warzyw z tuńczykiem 100g: Sałata, pomidor, ogórek, tuńczyk, oliwa | | | |
| | Obiad | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Spaghetti (makaron pełnoziarnisty) bolognese (200 g + 150 g) (GI,J) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Spaghetti bolognese warzywa lekkostrawne(marchewka, seler, pietruszka) (200 g + 150 g) (GI,J) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) (200 g + 150 g) (GI,J) Spaghetti bolognese warzywa lekkostrawne(marchewka, seler, pietruszka) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Spaghetti bolognese (200 g + 150 g) (GI,J) Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Wafle ryżowe 3 szt. | | |
| | Kolacja | Ser żółty 70 g (MI) 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 | Polędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g | Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g |
| | Posiłek nocny | Wafle ryżowe 3 szt. | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj) | Wafle ryżowe 3 szt. | |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2388 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,6g Sód:1735 mg | Energia: 2356 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 63,7 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,4g Sód:1700 mg | Energia: 2316 kcal Białko: 94,5 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:385 g/58g Błonnik: 34,4g Sód:1680 mg | Energia: 2415 kcal Białko: 102 g Tł. Ogółem: 66,3 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry: 338g/50,2g Błonnik: 45,8 g Sód:1612 mg | Energia: 2345 kcal Białko: 89 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg | Energia: 2295kcal Białko: 80 g Tł. Ogółem: 55 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 |
|--------------------|-------------------|--|--|--|---|---|--|
| Piątek 2024.10.11. | Śniadanie | Zacierki 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 sałata 20 g Papryka czerw. 80 g Dżem 30 g | Zacierki 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 sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g | Zacierki 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 sałata 20 g Pomidor 80 g Dżem 30 g | Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml sałata 20 g Papryka czerw. 80 g | Zacierki 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 sałata 20 g Papryka czerw. 80 g Dżem 30 g | Jogurt roślinny 150 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml sałata 20 g Papryka czerw. 80 g Dżem 30 g |
| | II śn. | | | | <u>Salatka z surowych warzyw z szynką:</u> kapusta pekińska, ogórek, papryka, szynka, oliwa | | |
| | Obiad | Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny smażony 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny z pieca 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny z pieca 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Filet rybny smażony 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory z podsmażaną cebulą i tofu 350 g (GI) Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Kopytka 3 kolory z podsmażaną cebulą i tofu 350 g (GI) Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Budyń b/c 150 ml (MI) | | |
| | Kolacja | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku (wyr. wł.)100 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Pasta z tuńczyka, jajka i koperku 100 g (J,R,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Jajko 2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 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 |
| | Posilek nocny | Rogal maślany (GI,MI) | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj) | Rogal maślany (GI,MI) | Sok owocowo – warzywny 0,2 l |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2403 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: 94 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: 94 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: 2452 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: 2300 kcal Białko: 83 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:380 g/56g Błonnik: 32 g Sód:1725 mg | Energia: 2254 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 |
|--------------------|-------------------|--|---|---|---|--|---|
| Sobota 2024.10.12. | Śniadanie | Kakao na mleku 250 ml (MI)* Mielonka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g | Kakao na mleku 250 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g | Kakao na mleku 250 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g | Kakao na mleku 250 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Ogórek 100 g | Kakao na mleku 250 ml (MI) Ser żółty 70g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Papryka czerwona 100 g | Kakao na mleku roślinnym 250 ml, Pasta z białej fasoli pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Papryka czerwona 100 g |
| | II śn. | | | | Salatka z surowych warzyw z fetą: kapusta pekińska, ogórek, papryka, kurczak, oliwa | | |
| | Obiad | Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka lekkostrawna (kurczak, marchew, cukinia, seler, pietruszka) 250 g (GI) BEZ BROKUŁ I KALAFIORA Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka lekkostrawna (kurczak, marchew, cukinia, seler, pietruszka) 250 g (GI) BEZ BROKUŁ I KALAFIORA Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Potrawka z kurczaka (kurczak, brokuł, marchew, kalafior) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Sos warzywny z tofu 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Sos warzywny z tofu 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt | | |
| | Kolacja | Pasta z jajka z koperkiem 100 g (J,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 | 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 | Pasta z jajka z koperkiem 100 g (J,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g | Pasta z jajka z koperkiem 100 g (J,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 | 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 winegrette 100 g |
| | Posilek 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: 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 | |
|-----------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Niedziela 2024.10.13. | Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g | Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Sałata 20 g Pomidor 80 g | |
| | II śn. | | | | Jogurt naturalny 150ml mix pestek (słonecznika, dynia) oraz płatków (jęczmienne, żytnie, owsiane) oraz siemienia lnianego | | | |
| | Obiad | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | |
| | PD | | | | Kisiel truskawkowy b/c 150 ml | | | |
| | Kolacja | Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100 g | 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 Papryka konserwowa 100 g | Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100 g | Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100g | |
| | Posiłek nocny | Sok owocowo - warzywny 0,2 l | | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj) | Sok owocowo - warzywny 0,2 l | |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2420 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 26 g Węgl./w tym cukry:330 g/64g Błonnik: 32,3g Sód:1727 mg | Energia: 2418 kcal Białko: 96,1 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: 2418 kcal Białko: 96,1 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: 2280 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: 78 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 | |
|--------------------------|-------------------|---|---|---|--|--|---|--|
| Poniedziałek 2024.10.14. | Śniadanie | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Szynka wp. 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Szynka wp. 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Szynka wp. 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Szynka wp. 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (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 | Płatki ryżowe na mleku roślinnym 400 ml 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 | |
| | II śn. | | | | Sałotka z warzyw surowych z pestkami słonecznika 100g: Kapusta pekińska, ogórek, papryka, pestki słonecznika, olej | | | |
| | Obiad | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa krupnik 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa krupnik 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa z czerwonej soczewicy 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 z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | |
| | PD | | | | Jogurt nat. 150 ml (MI) | | | |
| | Kolacja | Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g | Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g (R) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Paprykarz z łososiem got. (wyr. wł.) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g | Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g | Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 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 słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj) | Sok owocowo - warzywny 0,2 l | |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg | Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg | Energia: 2361 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 22,4 g Węgl./w tym cukry:287 g/46g Błonnik: 32,1g Sód:1610 mg | Energia: 2420 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 - 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 2024.10.15. | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI)* Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 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 Sałata 20 g Pomidor 80 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 Sałata 20 g Pomidor 80 g | Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g | Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml (GI), Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g |
| | II śn. | | | | Sałatka z warzyw surowych z pestkami dyni 100g: kapusta pekińska, papryka, ogórek, pestki dyni, olej | | |
| | Obiad | Zupa rosół z makaronem 400ml (GI) Kotlet mielony 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa rosół 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 rosół 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 rosół 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 rosół z makaronem 400ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI,J,S) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa rosół z makaronem 400ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI,S) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Budyń waniliowy b/c 150 g | | |
| | Kolacja | Sałatka 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 Brokuł got. 100 g | Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Brokuł got. 100 g | Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g | Sałatka jarzynowa 150g (G,J) Jajko 1 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml | Sałatka jarzynowa bez jajka 150g Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml |
| | Posilek 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: 2349 kcal Białko: 91,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg | Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 651 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:336 g/53g Błonnik: 32g Sód:1650 mg | Energia: 2315 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 651 g Kw. Nasycone: 23,3 g Węgl./w tym cukry:336 g/53g Błonnik: 32g Sód:1650 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: 2241 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 |
|-------------------|-------------------|---|--|--|---|--|---|
| Środa 2024.10.16. | Śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI)* Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g | Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI) Jajko got.2 szt. (J) 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 tostowa 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 Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g | Płatki kukurydziane na mleku 350ml, (MI) Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 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 Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g |
| | II śn. | | | | <u>Sałatka z warzyw surowych z feta półtłusta:</u> sałata, lub kapusta pekińska, ogórek, papryka, feta, oliwa | | |
| | Obiad | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami w sosie curry z warzywami lekkostrawnymi (cukinia, marchewka, seler, pietruszka) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami w sosie curry z warzywami lekkostrawnymi (cukinia, marchewka, seler, pietruszka) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Kurczak z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami w sosie curry 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Kefir 150 g (MI) | | |
| | 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 | Mleko UHT 200ml, 2 % tł | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), poledwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj) | Mleko UHT 200ml, 2 % tł | Napój owsiany b/c 0,33 l |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2456 kcal Białko: 95 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: 2382 kcal Białko: 93 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: 2360 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1790 mg | Energia: 2422 kcal Białko: 96,3 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.

Czwartek 2024.10.17.

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy-swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska |
|-------------------|---|--|--|---|--|--|
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MI,GI)* Szynka królewska 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 | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka królewska 70 g (Sj) 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) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g , Dżem 30 g | Szynka królewska 70 g (Sj) 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) 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 | Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GI) 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. | | | | Jogurt naturalny 150ml, mix pestek, płatków (pestki słonecznika, płatki jęczmienne, żytnie, owsiane, siemię lniane) | | |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Młoda kapusta z kiełbasą 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Gulasz drobiowy z warzyw lekkostrawnych (cukinia, marchewka, seler, pietruszka) 250 g (GI) ziemniaki 200 g gotowana marchewka 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Gulasz drobiowy z warzyw lekkostrawnych (cukinia, marchewka, seler, pietruszka) 250 g (GI) ziemniaki 200 g gotowana marchewka 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Młoda kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Młoda kapusta zasmażana z koperkiem i tofu 250 g (Sj) Ziemniaki 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| PD | | | | Jabłko 150g | | |
| Kolacja | Pasta rybna (wyr.wł) 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 biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. | Ser biały 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. | Pasta rybna (wyr.wł) 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g | Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) 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 (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g |
| Posilek nocny | Sok owocowo – warzywny 0,2 l | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj) | Sok owocowo – warzywny 0,2 l | |
| Wartości odżywcze | Energia: 2345 kcal Białko: 79 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:322 g/64g Błonnik: 31 Sód:1840 mg | Energia: 2330 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg | Energia: 2330 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 20 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 |
|--------------------|-------------------|---|--|---|--|--|---|
| Piątek 2024.10.18. | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI)* Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 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 Sałata 20 g pomidor 80 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 Sałata 20 g pomidor 80 g | Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g | Płatki owsiane 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 Sałata 20 g Rzodkiewka 80 g |
| | II śn. | | | | <u>Sałatka z warzyw surowych z warzywami strączkowymi</u> 100g: Kapusta pekińska, lub sałata lodowa, ogórek, papryka, ciecierzycy, lub fasola, oliwa | | |
| | Obiad | Zupa ziemniaczana 400ml (GI) Kasza gryczana z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,MI) Surówka czerwonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400ml (GI) Ryż z sosem z warzyw lekkostrawnych (cukinia, marchewka, pietruszka, seler, brokuł (200 g + 150 g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400ml (GI) Ryż z sosem z warzyw lekkostrawnych (cukinia, marchewka, pietruszka, seler, brokuł) (200 g + 150 g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400ml (GI) Kasza gryczana z sosem pieczarkowym (200 g + 150g) (GI,MI) Surówka czerwonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400ml (GI) Kasza gryczana z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,MI) Surówka czerwonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ziemniaczana 400ml (GI) Kasza gryczana z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI) Surówka czerwonej kapusty 120 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 | Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj) | Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt. | |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2358 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: 2305 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 62,3 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:372 g/53g Błonnik: 31g Sód:1751 mg | Energia: 2305 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 62,3 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:372 g/53g Błonnik: 31g Sód:1751 mg | Energia: 2410 kcal Białko: 103 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 |