

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Poniedziałek 2024.,11,18	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 Sałatka colesław 100 g (MI)	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 roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g	Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałatka colesław 100 g (MI)	Płatki jaglane na mleku 350 ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław 100 g(MI)	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 pomidor 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż 200 g Surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa lekkostrawna (cukinia, marchewka) 250 g (GI) Ryż 200 g Warzywa na parze bez brokuł kalafiora (marchewka, cukinia, pomidor) 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa lekkostrawna (cukinia, marchewka) 250 g (GI) Ryż 200 g Warzywa na parze bez brokuł kalafiora (marchewka, cukinia, pomidor) 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Potrawka drobiowa 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Sos warzywny z fasolą 250 g Ryż 200 g Surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Sos warzywny z fasolą 250 g Ryż 200 g Surówka z kap. pekińskiej 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Jogurt nat. 150 ml (MI)		
	Kolacja	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta pomidorowa 100g (MI) Masło roślinne 15 g 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	Wafle sonoko 4szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drob. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Wafle sonoko 4szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2410 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2410 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2380 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2463 kcal Białko: 101 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 341g/49g Błonnik: 43 g Sód:1607 mg	Energia: 2361 kcal Białko: 79 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:360 g/54g Błonnik: 44 g Sód:1630 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 15 g Węgl./w tym cukry:361 g/58g Błonnik: 45,2g Sód:1602 mg

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Wtorek 2024.11.19	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI)* Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka tostowa 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser żółty 70 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta warzywna z fasolą 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
	II śn.				Salatka z warzyw surowych(pomidor, ogórek, sałata, oliwa)		
	Obiad	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka ze skwarkami 350g (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka z lekkostrawnym sosem warzywnym (cukinia, marchewka)350g (GI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka z lekkostrawnym sosem warzywnym (cukinia, marchewka) 350g (GI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka z sosem warzywnym (cukinia, brokuł) 350g (GI,J) Surówka z surowej marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka z sosem warzywnym(cukinia, brokuł) 350g (GI,J) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa z czerwonej soczewicy 400 ml (GI) Kopytka z sosem warzywnym (cukinia, brokuł) b/jaja 350g (GI) Surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Chleb chrupki żytni 4 sztuki		
	Kolacja	Salatka jarzynowa z kurczakiem 150g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml 2 liście sałaty, lub plastry ogórka zielonego 50g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml 2 liście sałaty, lub plastry ogórka zielonego 50g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml 4 liście sałaty, lub plastry ogórka zielonego 80g	Salatka jarzynowa 150g (G,J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Salatka jarzynowa bez jajka z jog. roślinnym 150g 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 królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.
	Wartości odżywcze	Energia: 2374 kcal Białko: 83,5 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry:366 g/53g Błonnik: 35,1g Sód:1811 mg	Energia: 2200 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 32 g Kw. Tł. Nasycone: 12 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1800 mg	Energia: 2183kcal Białko: 80,2 g Tł. Ogółem: 31,5 g Kw. Tł. Nasycone: 13 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1740 mg	Energia: 2207 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 30 g Kw. Nasycone: 11 g Węgl./w tym cukry: 350g/49g Błonnik: 46 g Sód:1807 mg	Energia: 2312 kcal Białko: 88,6 g Tł. Ogółem: 53,2 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:355 g / 56g Błonnik: 43,7 g Sód:1702 mg	Energia: 2275 kcal Białko: 67,3 g Tł. Ogółem: 42 g Kw. Nasycone: 16,8 g Węgl./w tym cukry:358g/59g Błonnik: 44,2 g Sód:1658 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.

Środa 2024.,1,1,20.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 ml, (MI)* Pasta mięsna z warzywami 100 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 350 ml, (MI) Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml, (MI) Pasta mięsna z warzywami lekkostr. 100 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml, (GI) Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki ryżowe na mleku roślinnym 350 ml, (GI) Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g
II śn.				Jogurt naturalny, lub kefir 150ml 2 łyżki pestek słonecznika 40g		
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI,J) Kotlet schabowy 100 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej bez papryki, cebuli 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej bez papryki, cebuli 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI,J) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI,J) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Kapusta pekińska. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa z ryżem 400ml (GI,J) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Kapusta pekińska. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Salatka z warzyw surowych (sałata, pomidor, ogórek, papryka, oliwa) 150-200g		
Kolacja	Szynka słoneczna 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Szynka słoneczna 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka słoneczna 70g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 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 Sałata 20 g
Posilek nocny	Rogal maślany 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Rogal maślany 1 szt.	
Wartości odżywcze	Energia: 2430 kcal Białko: 98 g Tł. Ogółem: 71 g Kw. Tł. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry:390 g/60g Błonnik: 34,5g Sód:1805 mg	Energia: 2370 kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 21,8 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34,5 g Sód:1735 mg	Energia: 2348 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Tł. Nasycone: 22,1 g Węgl./w tym cukry:380 g/57g Błonnik: 34g Sód:1741 mg	Energia: 2451 kcal Białko: 102,1 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: 2380 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg	Energia: 2258 kcal Białko: 78 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	
Czwartek 2024., 11.21	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI)* Ser topiony 50 g (MI) szynka hetmańska 20g(SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Szynka z indyka 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 jaglane na mleku 350 ml (MI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Ser topiony 70 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Dżem 30 g	Płatki 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 Ogórek 100 g Dżem 30 g	
	II śn.				Jogurt naturalny, lub kefir 150ml 2 łyżki pestek słonecznika 40g			
	Obiad	Zupa marchewkowa z kaszą manną 400ml (GI) Gołąbek po góralsku w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa z kaszą manną 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa z kaszą manną 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior, fasolka szparagowa, seler, pietruszka) 400ml (GI) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Kasza gryczana 200 g kiszona kapusta, lub sałatka z białek kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa z kaszą manną 400ml (GI) Jajko sadzone 2 szt. (J) ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa z kaszą manną 400ml (GI) Kotlet z selera i cebuli i płatków owsianych 100 g (GI) ziemniaki 200 g, buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Chleb chrupki żytni 4 kromki, małe jabłko			
	Kolacja	Kaszanka 100 g musztarda Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław 100 g (MI)	Szynka konserwowa 70g(SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka konserwowa 70g(SI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka konserwowa 70g(SI) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław 100 g (MI)	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław (MI)	Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka colesław b/ml 100 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: 2425 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 70 g Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry:381 g/56g Błonnik: 33,7g Sód:1725 mg	Energia: 2408 kcal Białko: 97,1 g Tł. Ogółem: 63,2 g Kw. Tł. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:383 g/58g Błonnik: 33 g Sód:1730 mg	Energia: 2402 kcal Białko: 96,9 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Tł. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:377 g/57g Błonnik: 34,8 g Sód:1741 mg	Energia: 2500 kcal Białko: 103,8 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 303g/49,2g Błonnik: 42,8 g Sód:1670 mg	Energia: 2407 kcal Białko: 80,8 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:360 g/54g Błonnik: 36,8 g Sód:1662 mg	Energia: 2245 kcal Białko: 75,8 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 45,9 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	
Piątek 2024.11.22	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI)* Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (J)100g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI) Pasta jajeczna lekkostrawna z koperkiem (J) 100g 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) Pasta jajeczna lekkostrawna z koperkiem (J) 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (J) 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem (J) 100g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	
	II śn.				Sałátka warzywna z szynką (kapusta pekińska, ogórek, szynka, papryka, oliwa) 150-200g			
	Obiad	Zupa krupnik 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Naleśniki beztłuszczowe z serem i polewą jogurtową 3 szt (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Naleśniki beztłuszczowe z serem i polewą jogurtową 3 szt (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik 400 ml (GI) Naleśniki beztłuszczowe z serem i polewą jogurtową bez cukru 3 szt (GI,J,MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa krupnik na wywarze jarzynowym 400 ml (GI) Naleśniki z serem i polewą jogurtową 3 szt. (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa krupnik na wywarze jarzynowym 400 ml (GI) Ryż z musem owocowym i jogurtem roślinnym 150 g (bez G, J, MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Pieczywo chrupkie żytnie 4 szt			
	Kolacja	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) bez papryki, cebuli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) bez papryki, cebuli 100 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2400 kcal Białko: 95 g Tł. Ogółem: 77,3 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/52g Błonnik: 28,1g Sód:1730 mg	Energia: 2352 kcal Białko: 97,3 g Tł. Ogółem: 75,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:313 g/47g Błonnik: 28 g Sód:1720 mg	Energia: 2342 kcal Białko: 97 g Tł. Ogółem: 74,3 g Kw. Tł. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:313 g/47g Błonnik: 28 g Sód:1720 mg	Energia: 2416 kcal Białko: 102 g Tł. Ogółem: 76,1 g Kw. Nasycone: 18,9 g Węgl./w tym cukry: 323g/35,2g Błonnik: 55 g Sód:1800 mg	Energia: 2400 kcal Białko: 94,3 g Tł. Ogółem: 80 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:394 g/97g Błonnik: 29,3 g Sód:1623 mg	Energia: 2195 kcal Białko: 69,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:389 g/96,3g Błonnik: 48 g Sód:1658 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 2024.11.,23.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Śniadanie	Kakao na mleku 250ml, (MI)* Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kakao na mleku 250ml, (MI) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z brokuła 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g
II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
Obiad	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kielbasą (cukinia, brokuł, kalafior, marchewka, papryka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
PD				Owoc np. małe jabłko, lub 2 mandarynki, lub mała pomarańcza 150-200g		
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 roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 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	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
Posilek nocny	Bułka maślana 50 g (GI,MI)			Chleb chrupki żytni 4 kromki masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Bułka maślana 50 g (GI,MI)	
Wartości odżywcze	Energia: 2351 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 72,3 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry:295 g/60g Błonnik: 27,3g Sód:1708 mg	Energia: 2348 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 73,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:278 g/54g Błonnik: 25,3 g Sód:1690 mg	Energia: 2340 kcal Białko: 88,1 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 18,2 g Węgl./w tym cukry: 278 g/54g Błonnik: 25,8 g Sód:1690 mg	Energia: 2402 kcal Białko: 105,3 g Tł. Ogółem: 75,3 g Kw. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 320g/40,3g Błonnik: 51 g Sód:1719 mg	Energia: 2310 kcal Białko: 84,1 g Tł. Ogółem: 60,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 374g/60g Błonnik: 28,6 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:1687 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 2024.11.24	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI)* Połędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Połędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Połędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Połędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 250ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g	Jogurt roślinny 150 g Pasta z zielonego groszku 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g
	II śn.				Jogurt naturalny, lub kefir 150 ml, 2 łyżki pestek słonecznika, lub dyni 40g		
	Obiad	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Wątróbka drobiowa zapiekana z cebulą 100 g ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół z makaronem nitki 400 ml (GI,J) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g ziemniaki 200 g buraczki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI,J) Wątróbka duszona drobiowa w sosie 120 g Kasza gryczana 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym (brokuł, kalafior, fasolka szparagowa) 400 ml (GI,J) Kotlet sojowy z sosem warzywnym 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI,J) Kotlet sojowy z sosem warzywnym 120 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	P D				Chleb chrupki żytni 4 szt.		
	Kolacja	Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Ser homogenizowany 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Ser homogenizowany 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt.	Pasta rybna 100 g (MI,R) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek 100 g	Ser homogenizowany 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paszтет sojowy 100g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posiłek nocny	Sok owocowo - warzywny 0,2 l			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Sok owocowo - warzywny 0,2 l	
	Wartości odżywcze	Energia: 2321 kcal Białko: 90,8 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Tł. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:311 g/52g Błonnik: 26,5g Sód:1820 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 88,3 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Tł. Nasycone: 19,7 g Węgl./w tym cukry:312 g/53g Błonnik: 25,8 g Sód:1750 mg	Energia: 2284 kcal Białko: 88,2 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 312 g/53g Błonnik: 25,8 g Sód:1750 mg	Energia: 2471 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 75,3 g Kw. Nasycone: 19,7 g Węgl./w tym cukry: 324g/41g Błonnik: 47,3 g Sód:1815 mg	Energia: 2295 kcal Białko: 86,1 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Nasycone: 18,6 g Węgl./w tym cukry: 324g/53g Błonnik: 27,3 g Sód:1778 mg	Energia: 2280 kcal Białko: 84,3 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Nasycone: 18,1 g Węgl./w tym cukry:335 g/56,2g Błonnik: 29,40 g Sód:1759 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 2024.11.25	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI)* Mielonka 50 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka słoneczna 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g
	II śn.				Salatka z warzyw surowych (kapusta pekińska, surowa marchewka, ogórek, oliwa) 150-200g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem jogurtowo-warzywnym (200g +150g) (GI,MI,J) Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron z sosem jogurtowo-warzywnym bez brokuł, kalafiora, papryki (200g +150g) (GI,MI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron z sosem jogurtowo-warzywnym bez brokuł, kalafiora, papryki (200g +150g) (GI,MI,J) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem jogurtowo-warzywnym (200g +150g) (GI,MI,J) Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem jogurtowo-warzywnym(200g +150g) (GI,MI,J) Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z sosem jogurtowo-warzywnym na bazie jogurtu wegańskiego(200g +150g) (GI) Surówka z czerwonej kapusty 100 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Chleb chrupki żytny 4 sztuki		
	Kolacja	Kaszanka z cebulą podsmażaną (wyrób własny) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g Musztarda 15 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsna z warzywami lekkostrawna 100 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 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 Sałata 20 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 Sałata 20 g
	Posiłek nocny	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2335 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 81 g Kw. Tł. Nasycone: 23,1 g Węgl./w tym cukry:351 g/73g Błonnik: 22,1 g Sód:1802 mg	Energia: 2247 kcal Białko: 86,2 g Tł. Ogółem: 74,2 g Kw. Tł. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:342 g/62g Błonnik: 24,7 g Sód:1750 mg	Energia: 2230 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 18,5 g Węgl./w tym cukry: 342 g/62g Błonnik: 24,7 g Sód:1742 mg	Energia: 2385 kcal Białko: 91,3 g Tł. Ogółem: 74,1 g Kw. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry: 322g/43,3g Błonnik: 48,2 g Sód:1800 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: 2215 kcal Białko: 76 g Tł. Ogółem: 61,6 g Kw. Nasycone: 17,3 g Węgl./w tym cukry: 340 g/60g Błonnik: 46 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
Wtorek 2024.11.26.	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI)* Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g	Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI) Parówki drobiowe 2 szt. (Sj,GI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Pasta warzywna z jakim 100 g (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml, Pasta warzywna z fasolą 100 g (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) ziemniaki 200 g buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI,J) Pulpet w sosie 120 g (GI,J) Ryż pełnoziarnisty 200 g surówka z surowej marchewki 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI,J) Kotlet z selera. (GI,MI,J) surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI) ziemniaki 200 g buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Jogurt nat. 150 g		
	Kolacja	Paprykarz (wyrób własny) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g pomidor 80 g	Paprykarz (wyrób własny) 100 g (R) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz (wyrób własny) 100 g (R) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	połędwica drobiowa (20g), Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Paprykarz warzywny bez ryby 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g	Paprykarz warzywny bez ryby 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g
	Posilek nocny	Mleko UHT 200ml, 2 % tł			Chleb chrupki żytni 4 kromki	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany b/c 0,33 l
	Wartości odżywcze	Energia: 2441 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.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Środa 2024.11.27	Śniadanie	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI)* Szynka konserwowa z indyka 70 g (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI) Szynka konserwowa z indyka70 g (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI) 7 szynka konserwowa z indyka0 g (SI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	szynka konserwowa z indyka 70 g (SI) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta z zielonego groszku 100 g (J,G) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku roślinnym 350ml, 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.				Salatka z warzyw surowych (kapusta pekińska, papryka, ogórek, oliwa) 150-200g		
		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI) Kurczak po meksykańsku 120 g Kasza jęczmienna 200 g Surówka z kap. białej 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI) Kurczak po meksykańsku120 g (GI) Kasza jęczmienna drobna 200 g Marchew got. 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI) Kurczak po meksykańsku120 g (GI) Kasza jęczmienna drobna 200 g Marchew got. 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GI,MI) Kurczak po meksykańsku 180 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g Surówka z białej kapusty 120g Kompot b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 ml (GI,MI) Jajka sadzone 2 szt. (GI) Kasza jęczmienna 200 g Surówka z kap. biała 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,Sj) Kasza jęczmienna 200 g Surówka z kap. białej 120g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				owoc np. małe jabłko, lub 2 mandarynki, lub mała pomarańcza 150g		
	Kolacja	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 Dżem 30 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. Dżem 30 g	Ser biały 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło roślinne 15 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko pieczone 1 szt. Dżem 30 g	Ser biały 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Ser biały 100 g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paszтет sojowy 100 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g
	Posilek nocny	Wafle ryżowe 3szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Wafle ryżowe 3szt	
	Wartości odżywcze	Energia: 2408 kcal Białko: 92,3 g Tł. Ogółem: 75,3 g Kw. Tł. Nasycone: 21,2 g Węgl./w tym cukry:295 g/55g Błonnik: 26,3g Sód:1708 mg	Energia: 2378 kcal Białko: 91 g Tł. Ogółem: 73,2 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:300 g/55g Błonnik: 25,3 g Sód:1691 mg	Energia: 2340 kcal Białko: 90,5 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 300g/55g Błonnik: 25 g Sód:1690 mg	Energia: 2403 kcal Białko: 98,3 g Tł. Ogółem: 74,3 g Kw. Nasycone: 19,2 g Węgl./w tym cukry: 322g/40,3g Błonnik: 52 g Sód:1719 mg	Energia: 2320 kcal Białko: 84,1 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/60g Błonnik: 27,6 g Sód:1703 mg	Energia: 2241 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 44 g Sód:1697 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.