

| | | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska |
|---------------------|-------------------|--|---|---|--|--|---|
| Czwartek 2024.11.28 | 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. | | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj) | | |
| | Obiad | Zupa grysikowa 400ml Fasolka po bretońsku 250 g(Sj) Ryż 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Ryż 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Ryż 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa grysikowa 400ml Kolorowy kociołek (indyk, dynia, marchew, cukinia) 250 g Ryż pełnoziarnisty 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa grysikowa na wywarze jarzynowym 400ml Sos warzywny (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa grysikowa na wywarze jarzynowym 400ml Sos warzywny (dynia, marchew, kalafior, brokuł) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) 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 | Pasta jajeczna 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Pasta jajeczna 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g | Pasta jajeczna 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g | Humus z ciecierzycy 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g |
| | Posilek nocny | Sok owocowo – warzywny 0,2 l | | | Chleb chrupki żytni 4 szt | Sok owocowo – warzywny 0,2 l | |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2344 kcal Białko: 91,2 g Tł. Ogółem: 75 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:385 g/53g Błonnik: 30g Sód:1850 mg | Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg | Energia: 2362 kcal Białko: 93,5 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 21,5 g Węgl./w tym cukry:370 g/53g Błonnik: 31g Sód:1760 mg | Energia: 2452 kcal Białko: 103,1 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,2 g Węgl./w tym cukry: 338g/48g Błonnik: 44,1 g Sód:1703 mg | Energia: 2314 kcal Białko: 81 g Tł. Ogółem: 60,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry:375 g/55g Błonnik: 45 g Sód:1700 mg | Energia: 2265 kcal Białko: 64,2 g Tł. Ogółem: 43,1 g Kw. Nasycone: 17 g Węgl./w tym cukry:355 g/57g Błonnik: 45,3g Sód:1682 mg |

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

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

Piątek 2024.11.29

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska |
|--------------------------|--|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI)* Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g | Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło roślinne 15 g 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 Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g | Kasza manna na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g | Kasza manna 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 Sałatka z czerwonej kapusty i rodzynek 100 g |
| II śn. | | | | Sałatka z warzyw świeżych z oliwą (kapusta pekińska, ogórek, papryka, oliwa) 150g | | |
| Obiad | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pszenny z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz biały 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Makaron pełnoziarnisty z polewą (jogurt, twaróg, truskawki) (200 g + 150 g) (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa fasolowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Makaron b/j z polewą (jogurt roślinny, truskawki) (200 g + 150 g) Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| P D | | | | Kefir 150 ml (MI) | | |
| Kolacja | Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g | Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g | Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (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 | Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G,J) 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: 2290 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1660 mg | Energia: 2290 kcal Białko: 84 g Tł. Ogółem: 60 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/52g Błonnik: 34g Sód:1660 mg | Energia: 22978kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 354g/50g Błonnik: 45 g Sód:1707 mg | Energia: 2350 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 75,2 g Kw. Nasycone: 19,3 g Węgl./w tym cukry:380 g / 57g Błonnik: 30,5 g Sód:1662 mg | Energia: 2260 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 41,3 g Kw. Nasycone: 17,1 g Węgl./w tym cukry:381g/58g Błonnik: 45 g Sód:1680 mg |

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

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

| | | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska |
|-------------------|-------------------|--|--|--|--|---|--|
| Sobota 2024.11.30 | Śniadanie | Kakao na mleku 250 ml (MI)* Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g | Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g | Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g | Pasta mięsna z warzywami 100 g (Sj,G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Pomidor 100 g | Kakao na mleku 250 ml (MI) Pasta z białej fasoli i natki pietruszki 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Kakao na mleku roślinnym 250 ml 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 |
| | I I | | | | Jogurt naturalny 150 ml [ML] | | |
| | Obiad | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Brokuły na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Brokuły na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Jajko sadzone 2 szt. (J) Ziemniaki 200 g Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Warzywa z patelni (brokuł, marchew, pomidor, papryka, cebula) z tofu 250 g ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Chleb chrupki żytni 3 szt. | | |
| | Kolacja | Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 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 Sałata 20 g Pomidor 80 g | Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Ser biały 100 g (MI) 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 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 |
| | 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: 2478 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: 2476 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: 2476 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: 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 |
|----------------------|-------------------|---|---|---|---|--|--|
| Niedziela 2024.12.01 | Śniadanie | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI)* Ser topiony 50 g (MI) Szyunka z indyka 20g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szyunka 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 | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Szyunka 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 | Szyunka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerw.100 g | Kawa zbożowa na mleku 250 ml (MI) Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g | Kawa zbożowa na mleku roślinnym 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerw.100 g Dżem 30 g |
| | II śn. | | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szyunka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj) | | |
| | Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Kotlet z piersi kurczaka 100 g (GI,J) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) Kasza gryczana 200 g surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (J,Sj,GI) ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa pomidorowa na wywarze warzywnym z makaronem z semoliny bez jajka 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (J,Sj,GI) ziemniaki 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Jogurt naturalny 150 ml (MI) | | |
| | Kolacja | Pasta rybna i koperku (wyr. wł.)100 g (R,G,ML) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Pasta rybna i koperku (wyr. wł.)100 g (R,G,ML) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Pasta rybna i koperku (wyr. wł.)100 g (R,G,ML) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Pasta rybna i koperku 100 g (R,G,ML) 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 |
| | Posiłek | Sok owocowo – warzywny 0,2 l | | | Chleb chrupki żytni 3 szt(GI) | Sok owocowo – warzywny 0,2 l | |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2423 kcal Białko: 94 g Tł. Ogółem: 74 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,2 g Sód:1725 mg | Energia: 2388 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg | Energia: 2388 kcal Białko: 95,3 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Tł. Nasycone: 19 g Węgl./w tym cukry:375 g/56g Błonnik: 31,3 g Sód:1730 mg | Energia: 2460 kcal Białko: 97,2 g Tł. Ogółem: 65,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 310g/50g Błonnik: 46,8 g Sód:1780 mg | Energia: 2308 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:380 g/56g Błonnik: 32 g Sód:1725 mg | Energia: 2238 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 58 g Kw. Nasycone: 16 g Węgl./w tym cukry:360g/56g Błonnik: 43 g Sód:1700 mg |

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

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

| | | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska | |
|--------------------------|-------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| Poniedziałek 2024.12.02. | Śniadanie | Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI)* Parówka drobiowa 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 żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Parówka drobiowa 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 żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) 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 Ogórek 100 g | Płatki żytnie na mleku 350 ml (MI,GI) Ser żółty 70g (MI) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g | Płatki żytnie 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 z warzyw surowych z oliwą (sałata lodowa, ogórek, pomidor, oliwa) 150g | | | |
| | Obiad | Krupnik 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Krupnik 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Krupnik 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Krupnik 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem naturalnym b/c 350 g (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc | Krupnik na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Krupnik na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Ryż z jabłkiem i jogurtem roślinnym 350 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | |
| | PD | | | | Jogurt naturalny 150ml | | | |
| | 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 Musztarda 15 g (G) ogórek zielony 50g, papryka 50g | Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew surowa pokrojona w słupki 100g | Szynka drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew surowa pokrojona w słupki 100g | Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml ogórek zielony 50g, papryka 50g | Sałátka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek zielony 50g, papryka 50g | Sałátka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek zielony 50g, papryka 50g | |
| | Posiłek nocny | Wafle sonoko 3 szt. | | | | Pieczywo chrupkie żytnie 4 szt | Wafle sonoko 3 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 |
|-------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| Wtorek 2024.12.03 | Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) 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 400 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Twarożek rzodkiewką 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku 400 ml (MI,GI) Twarożek z koperkiem 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Płatki owsiane na mleku roślinnym 400 ml Tofu 70 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g |
| | II śn. | | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj) | | |
| | Obiad | Jarzynowa 400ml (GI) Kotlet schabowy 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Jarzynowa 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Jarzynowa 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Jarzynowa 400ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) Kasza gryczana 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI,Sj) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Kefir 200ml (MI) | | |
| | 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 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 czerw. 100 g | Sałatka jarzynowa 150g (J) ser żółty 20g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml | Sałatka jarzynowa bez jajka 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml jogurt sojowy 150ml |
| | Posiłek | Bułka maślana 50 g (GI,MI) | | | Chleb chrupki żytni 4 szt. | Ciastka owsiane 20 g | Jogurt roślinny 150 g |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2491 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: 2380 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 64,2 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 322g/51g Błonnik: 35 g Sód:1703 mg | Energia: 2201 kcal Białko: 75,3 g Tł. Ogółem: 70,1 g Kw. Nasycone: 18,3 g Węgl./w tym cukry:370 g/59,3g Błonnik: 45,3 g Sód:1717 mg |

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

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

| | | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska | |
|------------------|-------------------|--|--|--|--|--|---|--|
| Środa 2024.12.04 | Śniadanie | Płatki ryżowe na mleku 400 ml (MI) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) 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) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) 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) Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Paszтет drobiowy (wyr.wł) 70 g (GI,J) 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. | | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj) | | | |
| | Obiad | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Żóładki drobiowe w sosie pieczarkowym 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Buraki got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz drobiowy 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz warzywny z ciecierzycą 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa szczawiowa 400ml (GI) Gulasz warzywny z ciecierzycą 250 g (GI) Kasza pęczak 200 g 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 | |
| | 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: 2380kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1602 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: 2450 kcal Białko: 89,4 g Tł. Ogółem: 67,3 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 50,3 g Sód:1695 mg | Energia: 2220 kcal Białko: 85,5 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 340g/53g Błonnik: 28,1 g Sód:1700 mg | Energia: 2196 kcal Białko: 66,3 g Tł. Ogółem: 61,2 g Kw. Nasycone: 20,2 g Węgl./w tym cukry:330 g/55g Błonnik: 30,1 g Sód:1719 mg | |

*Skróty alergenów: MI - mleko, GI - gluten, Sj - soja, S - seler, J - 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 2024.12.05 | Sniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI)* Mielonka 70g. (SI) 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) Szynka hetmańska. (SI) 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 hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g | Szynka hetmańska 70g . (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g | Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, (MI) Jajko got.2 szt. (J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g | Płatki kukurydziane 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. | | | | Sałátka grecka z oliwą 150g | | |
| | Obiad | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z kapustą mięsem 7 szt. (GI, Marchewka na ciepło 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI, Marchew na ciepło. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z mięsem 7 szt. (GI, Marchew na ciepło. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa jarzynowa 400ml (GI) Pierogi (z mąką gryczaną) z mięsem 7 szt. (GI, brokuł gotowany 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) Pierogi z kapustą 7 szt. (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa barszcz czerwony 400ml (GI) pierogi z kapustą 7 szt. Kasza jęczmienna 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| | PD | | | | Jogurt naturalny 150 g | | |
| | Kolacja | Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g | Szynka królewska 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 królewska 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g | Ser topiony 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g | Pasztet sojowy 100 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g |
| | Posilek nocny | Rogal maślany 1 szt. | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj) | Rogal maślany ⁱ 1 szt. | |
| | Wartości odżywcze | Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg | Energia: 2349 kcal Białko: 87,5 g Tł. Ogółem: 66,1 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg | Energia: 2332 kcal Białko: 85,3 g Tł. Ogółem: 65,8g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1701 mg | Energia: 2392 kcal Białko: 95,1 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:289 g/51g Błonnik: 36,1g Sód:1721 mg | Energia: 2220 kcal Białko: 77,8 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330g/61g Błonnik: 29 g Sód:1735 mg | Energia: 2210 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 61,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry: 330 g/61g Błonnik: 33 g Sód:1707 mg |

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

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

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska |
|--------------------------|---|--|--|---|--|--|
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI)* Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g | Płatki jęczmienne na mleku 350ml, (MI,GI) Pasta jajeczna 100 g (J,G) 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) Pasta jajeczna 100 g (J,G) 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 Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 g | Płatki owsiane na mleku 350 ml, (MI,GI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Rzodkiew biała 80 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. | | | | Sałatka z warzyw surowych z oliwą 150g | | |
| Obiad | Zupa ryżanka 400 ml Kotlet rybny 100 g (J,GI) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Ziemniaki 200 g Warzywa na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) Kasza gryczana 200 g Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Kopytka polane cebulką 350 g (GI) Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa ryżanka 400 ml Kopytka b/j polane cebulką 350 g (GI) Surówka z kiszonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| PD | | | | Jogurt nat. 150 g | | |
| Kolacja | Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g | Pasta pomidorowa (wyrób własny) 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 (wyrób własny) 100 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g | Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g | Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g | Tofu 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g |
| Posilek nocny | Mleko UHT 200ml, 2 % tł | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica 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.

| | Podstawowa | Łatwostrawna | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu | Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów | Wegetariańska | Wegańska |
|-------------------|--|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | Kakao na mleku 250ml, (MI)* Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g | Kakao na mleku 250ml, (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g | Kakao na mleku 250ml, (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 30 g | Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g | Kakao na mleku 250ml, (MI) Pasta z zielonego groszku 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g Dżem 30 g | Kakao na mleku 250ml, roślinnym 250ml, 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. | | | | Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), ser żółty (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj) | | |
| Obiad | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kiełbasą 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kurczakiem lekkostrawne (cukinia, brokuł, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna gruba 200 g (GI) Kompot b/c 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc | Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo warzywne z fasolą 250 g Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc |
| PD | | | | Kefir 200g | | |
| Kolacja | Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g 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 z ciecierzycy (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g | Pasta z ciecierzycy (wyr.wł) 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 (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 | Sok owocowo – warzywny 0,2 l | | | Chleb chrupki żytni 4 sz. | Sok owocowo – warzywny 0,2 l | |
| Wartości odżywcze | Energia: 2280 kcal Białko: 69,9 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:322 g/64g Błonnik: 31 Sód:1840 mg | Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg | Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg | Energia: 2352 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 46,3 g Sód:1813 mg | Energia: 2152 kcal Białko: 68,3 g Tł. Ogółem: 65,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 350g/60g Błonnik: 26 g Sód:1773 mg | Energia: 2131 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:351 g/59g Błonnik: 40,1 g Sód:1720 mg |

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

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