

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Piątek 2024.11.08	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.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa ziemniaczana 400ml (GI) Makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,MI) Surówka czerwonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml (GI) makaron z sosem warzywnym lekkostrawny (marchewka, cukinia, dynia) (200 g + 150 g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml (GI) makaron z sosem warzywnym lekkostrawny (marchewka, cukinia, dynia) (200 g + 150 g) (GI,MI) Marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml (GI) makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150g) (GI,MI) Surówka czerwonej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml (GI) makaron z sosem pieczarkowym (200 g + 150 g) (GI,MI) Surówka czerwonej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa ziemniaczana 400ml (GI) makaron 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	Paprykarz 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Paprykarz 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 paprykarz 100 g (G,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Pasta paprykarz 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.			Sałatka z tofu	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

*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 2024.11.09.	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI)* Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Szynka z indyka 40g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Jogurt roślinny 150 ml 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 świeżych w sosie winegret		
	Obiad	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z kiełbasą 250 g (Sj) Kasza jęczmienna 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z indykiem lekkostrawne (cukinia, marchewka, pomidor) 250 g Kasza jęczmienna 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z tofu 250 g (Sj) Kasza jęczmienna 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa zacierkowa 400 ml (GI) Leczo z tofu 250 g (Sj) Kasza jęczmienna 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	P D				Kisiel 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 Ogórek kiszony 100 g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek kiszony 100 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: 2375kcal 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	
Niedziela 2024.11.10.	Śniadanie	Kakao na mleku 300 ml (MI)* Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 15 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 15 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 15 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g Dżem 15 g	Jogurt roślinny 150 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 Dżem 15 g	
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), połówka drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)			
	Obiad	Zupa rosół 400 ml (GI) Pierś z kurczaka 100 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g marchew got. 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa rosół 400 ml (GI) Pierś z kurczaka w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa pieczarkowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i pora 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Budyń b/c 150 ml (MI)			
	Kolacja	Pasta mięsa z warzywami 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Pasta mięsa z warzywami 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsa z warzywami 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Pasta mięsa z warzywami 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Jajko got 2 szt. (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	
	Posiłek nocny	Wafle ryżowe 3 szt.				Jogurt naturalny 150g	Wafle ryżowe 3 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2315 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34g Sód:1712 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34g Sód:1712 mg	Energia: 2315 kcal Białko: 90,3 g Tł. Ogółem: 64 g Kw. Tł. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry:381 g/58g Błonnik: 34g Sód:1712 mg	Energia: 2415 kcal Białko: 103 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22,5 g Węgl./w tym cukry: 325g/49g Błonnik: 46 g Sód:1780 mg	Energia: 2340 kcal Białko: 82 g Tł. Ogółem: 63,5 g Kw. Nasycone: 27,2 g Węgl./w tym cukry:356 g/54g Błonnik: 35 g Sód:1630 mg	Energia: 2235 kcal Białko: 78 g Tł. Ogółem: 55,5 g Kw. Nasycone: 17,2 g Węgl./w tym cukry:355 g/56g Błonnik: 46 g Sód:1643 mg	

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

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

		Podstawowa	Łatwostrawna	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Z ograniczeniem łatwoprzy - swajalnych węglowodanów	Wegetariańska	Wegańska
Poniedziałek 2024.11.11	Śniadanie	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI) Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100 g Dżem 30 g	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI) 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	Zacierki na mleku 350 ml (MI,GI) 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	Szynka z indyka 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka konserwowa 100 g	Zacierki 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 Papryka konserwowa 100 g Dżem 30 g	Zacierki na mleku roślinnym 350 ml (GI) Pasta z czerwonej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka konserwowa 100g Dżem 30 g
	II śn.				Salatka warzywna z olejem z oliwek		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml Makaron pełnoziarnisty z polewą jogurtowo – truskawkową (200 g + 150 g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową (200 g + 150 g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml Makaron z polewą jogurtowo – truskawkową (200 g + 150 g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400ml Makaron pełnoziarnisty z polewą jogurtowo – truskawkową b/c (200 g + 150 g) (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml Makaron pełnoziarnisty z polewą jogurtowo – truskawkową (200 g + 150g) (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400ml Makaron pełnoziarnisty z polewą jogurtowo – truskawkową (jogurt roślinny)(200 g + 150 g) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kefir 150 ml		
	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 Brokuł na parze 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 Brokuł na parze 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	Pasta z zielonego groszku 100 g 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 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: 2290 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/66g Błonnik: 31 g Sód:1725 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/66g Błonnik: 27 g Sód:1725 mg	Energia: 2290 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 62 g Kw. Tł. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:390 g/66g Błonnik: 27 g Sód:1725 mg	Energia: 2330 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 65,3 g Kw. Nasycone: 19,6 g Węgl./w tym cukry: 310g/50g Błonnik: 33,8 g Sód:1780 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 72 g Tł. Ogółem: 68 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:380 g/56g Błonnik: 32 g Sód:1725 mg	Energia: 2225 kcal Białko: 70 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
Wtorek 2024.01.11,12	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku szynka konserwowa 70g (SI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI) Szynka konserwowa z indyka. (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 roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Jajko got. 2 szt. (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku 350 ml (MI) Jajko got. 2 szt. (J) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g	Płatki kukurydziane na mleku roślinnym 350 ml Pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów 100 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 drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Kasza bulgur 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Kasza bulgur 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120 g (GI,J) Kasza bulgur 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Pieczeń rzymska w sosie 120g (GI,J) Kasza bulgur 200 g (GI) surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa szczawiowa 400 ml (GI) Gulasz sojowy 250 g (GI) Kasza bulgur 200 g (GI) surówka z buraków 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt		
	Kolacja	Pasztet drobiowy (wyr. wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g rzodkiewka 80 g	Pasztet drobiowy (wyr. wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g pomidor 80 g	Pasztet drobiowy (wyr. wł) 70 g (GI,J) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g pomidor 80 g	Pasztet drobiowy (wyr. wł) 70 g (GI,J) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g rzodkiewka 80 g	Humus z ciecierzycy 100g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g rzodkiewka 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 rzodkiewka 80 g
	Posilek nocny	Bułka maślana 50 g (GI,MI)			Maślanka	Ciastka owsiane 20 g	
	Wartości odżywcze	Energia: 2310 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: 2310 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: 2300 kcal Białko: 86,8 g Tł. Ogółem: 59 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
Środa 2024.11.13	Śniadanie	Płatki jaglane na mleku 350 ml (MI) Twarożek rzodkiewką 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 jaglane na mleku 350 ml (MI) 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 jaglane na mleku 350 ml (MI) 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 jaglane na mleku 350 ml (MI) Twarożek rzodkiewką 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 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 Sałata 20 g Pomidor 80 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka wp. (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Kotlet schabowy 100 g (GI,J) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Schab w sosie 120 g (GI) ziemniaki 200 g sałata z jogurtem 80 g (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Pierogi z serem i polewą jogurtową 7 szt. (GI,J,MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa marchewkowa 400 ml (GI) Warzywa z patelni z tofu 250 g (Sj) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Kisiel truskawkowy b/c 150 ml		
	Kolacja	Kaszanka z cebulą zasmażaną (wyr.wł) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g Musztarda 15 g (G)	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Kap.pekińska z pomidorem, ogórkiem i sosem winegrette 100 g	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka z ciecierzycy, ogórka, papryki, cebuli i natki pietruszki z oliwą 150g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml
	Posilek nocny	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mus- przecier owocowy 100g (tubka) 1 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2391 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: 2320 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: 2320 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: 2402 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: 2350 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	
Czwartek 2024.11.14	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Parówka drobiowa 2 szt.(GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Parówka drobiowa 2 szt.(GI,Sj) 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 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 Ogórek 100 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MI,GI) Parówka wegańska 2 szt. (GI,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g	Płatki owsiane na mleku roślinnym 350 ml Parówka wegańska 2 szt. (GI,Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Ogórek 100 g Ketchup 15 g
	II śn.			Salatka z warzyw surowych			
	Obiad	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku lekkostrawny (bez grzybów, brokuł, kalafiora) 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku lekkostrawny (bez grzybów, brokuł, kalafiora)250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Kurczak z warzywami po chińsku 250 g (GI) Ryż brązowy 200 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Warzywa z fasolą po chińsku 250 g (GI) Ryż 200 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz biały 400ml (GI) Warzywa z fasolą po chińsku 250 g (GI) Ryż 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 Sałata 20 g Pomidor 80 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 Sałata 20 g Pomidor 80 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 Sałata 20 g Pomidor 80 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 Pomidor 80 g	Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Paprykarz warzywny (wyr. wł.) 100 g 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	Mleko UHT 200ml, 2 % tł			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka słoneczna (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Mleko UHT 200ml, 2 % tł	Napój owsiany b/c 0,33 l
	Wartości odżywcze	Energia: 2302kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1682 mg	Energia: 2302kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1690 mg	Energia: 2302kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry:375 g/58g Błonnik: 31g Sód:1690 mg	Energia: 2380 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:1720 mg	Energia: 2200 kcal Białko: 74,2 g Tł. Ogółem: 63 g Kw. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry: 340g/53g Błonnik: 28,1 g Sód:1700 mg	Energia: 2198 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
Piątek 2024.11.15	Śniadanie	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MI)* Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MI) Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) 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 pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Pomidor 100 g	Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Herbata b/c 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki ryżowe na mleku 350 ml (MI) Pasta pomidorowa (wyrób własny) 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Papryka czerwona 100 g	Płatki ryżowe 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 Papryka czerwona 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), polędwica drobiowa (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Kotlet rybny 100 g (J,GI) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g bukiet warzyw na parze 130 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Pulpet rybny 100 g (J,GI,R) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g (J,GI,Sj) ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa grysikowa 400 ml (GI) Kotlet sojowy 100 g ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń waniliowy b/c 150 g		
	Kolacja	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko na parze 1 szt.	Szynka królewska 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Jabłko na parze 1 szt.	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml ogórek 100 g	Ser żółty 70 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g	Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml ogórek 100 g
	Posilek nocny	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt.			Kefir 150ml	Pieczywo chrupkie Sonko 4 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2363 kcal Białko: 92,1 g Tł. Ogółem: 66 g Kw. Nasycone: 24,3 g Węgl./w tym cukry:330 g/53g Błonnik: 35g Sód:1691 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 91,2 g Tł. Ogółem: 65,3g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:335 g/53g Błonnik: 35g Sód:1680 mg	Energia: 2350 kcal Białko: 91,2 g Tł. Ogółem: 65,3g Kw. Nasycone: 24 g Węgl./w tym cukry:335 g/53g Błonnik: 35g Sód:1680 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	
Sobota 2024,11,16	Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI)* Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) rzodkiewka 100 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Szynka hetmańska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Pasta z ciecierzycy (wyrób własny) 100 g (G) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) rzodkiewka 100 g	Kawa zbożowa na mleku 300 ml (MI) Pasta z białej fasoli 100 g Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) rzodkiewka 100 g	Jogurt roślinny 150 ml Pasta z białej fasoli 100 g Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml rzodkiewka 100 g	
	II śn.				Mix sałat warzyw w sosie winegret			
	Obiad	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Gulasz z żołądków drob. z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Sałata z jogurtem 120 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Sałata z jogurtem 120 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Gulasz drobiowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa barszcz czerwony 400 ml (GI) Gulasz sojowy z warzywami 250 g (GI) Kasza jęczmienna 200 g (GI) Surówka z kap. pekińskiej 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	
	PD				Jogurt nat. 150 g			
	Kolacja	Polędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Polędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Polędwica drobiowa 70 g (Sj) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g GI Masło 15 g (MI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Polędwica drobiowa 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g GI Herbata b/c 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Tofu 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	Tofu 70 g (Sj) Masło roślinne 15 g Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Sałata 20 g Pomidor 80 g	
	Posiłek 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: 2340 kcal Białko: 87 g Tł. Ogółem: 82 g Kw. Tł. Nasycone: 25,8 g Węgl./w tym cukry:325 g/60g Błonnik: 25,5 g Sód:1812 mg	Energia: 2331 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 78,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1780 mg	Energia: 2331 kcal Białko: 88 g Tł. Ogółem: 78,2 g Kw. Tł. Nasycone: 21 g Węgl./w tym cukry:318 g/56g Błonnik: 24,5 g Sód:1780 mg	Energia: 2371 kcal Białko: 93 g Tł. Ogółem: 75,5 g Kw. Nasycone: 20 g Węgl./w tym cukry: 318g/40g Błonnik: 52,1 g Sód:1805 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 324g/55g Błonnik: 36,6 g Sód:1743 mg	Energia: 2240 kcal Białko: 75 g Tł. Ogółem: 65 g Kw. Nasycone: 22 g Węgl./w tym cukry: 324g/55g Błonnik: 36,6 g Sód:1743 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 2024.11.17	Śniadanie	Kakao na mleku 300 ml (MI)* Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Szynka królewska 70 g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 150 g (GI) Pomidor 100 g	Kakao na mleku 300 ml (MI) Ser biały 100 g (MI) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 150 g (GI) Pomidor 100 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 Pomidor 100 g
	II śn.				Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), szynka królewska (20g), ogórek 30 g (GI,MI,Sj)		
	Obiad	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Kurczak pieczony 160 g ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ziemniaki 200 g brokuł na parze 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa 400 ml (GI) Kurczak w sosie 180 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g (MI) Kompot b/c 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Kotlet z selera 100 g (GI,J) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g (MI) Kompot z cukrem 250 ml Owoc	Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 400 ml (GI) Kotlet z selera b/j 100 g (GI) ziemniaki 200 g surówka z marchewki 120 g Kompot z cukrem 250 ml Owoc
	PD				Budyń waniliowy b/c 150 ml (MI)		
	Kolacja	Sałatka jarzynowa z szynką 150g (G,J,Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie oraz razowe 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml	Szynka tostowa 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka tostowa 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo pszenno-żytnie 130 g (GI) Herbata z cukrem 250 ml Marchew got. 100 g	Szynka tostowa 70g (Sj) Masło 15 g (MI) Pieczywo razowe 130 g (GI) Herbata b/c 250 ml Sałata 20 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
	Posiłek nocny	Wafle ryżowe 3 szt.			Chleb razowy (80g), masło roślinne (8g), połówka drobiowa (20g), sałata 30 g (GI,MI,Sj)	Wafle ryżowe 3 szt.	
	Wartości odżywcze	Energia: 2280 kcal Białko: 69,9 g Tł. Ogółem: 72 g Kw. Tł. Nasycone: 21,3 g Węgl./w tym cukry:322 g/64g Błonnik: 31 Sód:1840 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2265 kcal Białko: 86 g Tł. Ogółem: 60,1 g Kw. Tł. Nasycone: 20,1 g Węgl./w tym cukry:291 g/64g Błonnik: 25 g Sód:1760 mg	Energia: 2352 kcal Białko: 96 g Tł. Ogółem: 78 g Kw. Nasycone: 22,3 g Węgl./w tym cukry: 314g/40g Błonnik: 46,3 g Sód:1813 mg	Energia: 2152 kcal Białko: 68,3 g Tł. Ogółem: 65,5 g Kw. Nasycone: 23 g Węgl./w tym cukry: 350g/60g Błonnik: 26 g Sód:1773 mg	Energia: 2131 kcal Białko: 66 g Tł. Ogółem: 63,3 g Kw. Nasycone: 18 g Węgl./w tym cukry:351 g/59g Błonnik: 40,1 g Sód:1720 mg

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

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