

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
11.12.2023	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szyńka sołtysa Wieprzowa wędzona parzona 55 g Pomidor 65 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 642,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 349,9 w tym cukry [g] 87,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 7,5
	OBIAD	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka z marchwi z olejem 200 g Jabłka prażone b/c 70 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami 110 g (RYB, SEL) Pomidor 65 g Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
12.12.2023	ŚNIADANIE	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,9 Białko ogółemwg rozp.

		Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g Sałata zielona 5 g Pomidor 65 g	1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 315,5 w tym cukry [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sól [g] 7
	OBIAD	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 200 g (GLU PSZ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml Jabłka prażone b/c 70 g	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 120 g (SEL) Pomidor 65 g Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
13.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ciasto marchewkowe wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 40 g (GLU PSZ, JAJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE ,) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 5 g Pomidor 65 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 413,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 329,8

	OBIAD	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Bitka z kurczaka 80 g (GLU PSZ) Sos jarzynowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki podprawiane drobno tarte 200 g (GLU PSZ) Jabłka prażone b/c 70 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	w tym cukry [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sól [g] 10
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynkowa dębową kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g Pomidor 65 g Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
14.12.2023	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pomidor 65 g Pasta z twarogu z koperkiem 110 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 664,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 382,5 w tym cukry [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 7
	OBIAD	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 200 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem 200 g (SEL) Jabłka prażone b/c 70 g Kompot	

		owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysa Wieprzowa wędzona ,parzona 55 g Sałatka jarzynowa 60 g (MLE, SEL) Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
15.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Dżem 80 g Pomidor 65 g Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 607,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,3 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 374,7 w tym cukry [g] 86 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 6,5
	OBIAD	Dyniowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT)	

16.12.2023		Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem 120g (JAJ, MLE) Pomidor 65 g Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej 55 g Sałata zielona 5 g Pomidor 65 g Kawa zbożowa z mlekiem 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘC)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 411,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 349,5 w tym cukry [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sól [g] 9,4
	OBIAD	Selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ) Zrazik wieprzowy pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml Jabłka prażone b/c 70 g	
	KOLACJA	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem 60 g (SEL) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml Sałata zielona 5 g	

	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
17.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Szynka soltysa Wieprzowa wędzona ,parzona 55 g Pomidor 65 g Kakao z mlekiem 220 ml (MLE) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 906,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 165,7 Tłuszcz [g] 109,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 327,6 w tym cukry [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sól [g] 9,4
	OBIAD	Rosół z makaronem 400 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy 50 ml (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Jabłka prażone b/c 70 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 220 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 20 g (MLE) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 110 g (MLE) Pomidor 65 g Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE)	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,

SKO - Skorupiaki i pochodne,

JAJ - Jaja i pochodne,

RYB - Ryby i pochodne,

OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW