

DATA	POSILEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
18.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 55 g , Ogórek kiszony 70 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	E: 2037.02 kcal; B: 87.75 g; T: 85.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.62 g; W: 246.02 g; W tym cukry: 31.97 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 8.67 g; WW: 21.02 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 41.3 %; Ener. z T: 37.72 %; Ener. z Bł.: 3.51 %; K: 3541.39 mg
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ryż na sypko (brązowy) 150 g , Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g (SEL), Surówka z kapusty białej z olejem 120g , Mus z jabłek b/c 70 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Ser żółty 60 g (MLE,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
19.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Sałata zielona 5 g , Rzodkiew biała 60 g, Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka parzona w osłonce niejadalnej 55 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	E: 1835.68 kcal; B: 96.51 g; T: 70.4 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; W: 218.84 g; W tym cukry: 27.11 g; Bł.: 35.56 g; Sól: 6.97 g; WW: 18.21 Por; Ener. z B: 21.03 %; Ener. z W: 39.94 %; Ener. z T: 34.52 %; Ener. z Bł.: 3.87 %; K: 3624.48 mg
	OBIAD	Jarzynowa z zacierką (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL), Kasza gryczana 150 g , Filet z kurczaka	

		pieczony 80 g (GLU PSZ), Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (JAJ , GOR), Brokuł gotowany* 200 g , Sok pomidorowy 200 ml , Jabłka prażone b/c 70 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
20.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka soltysa wieprzowa wędzona ,parzona 55 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	E: 2166.96 kcal; B: 107.64 g; T: 82.34 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; W: 266.01 g; W tym cukry: 26.57 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 10.88 g; WW: 23.07 Por; Ener. z B: 19.87 %; Ener. z W: 42.61 %; Ener. z T: 34.2 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4174.25 mg
	OBIAD	Ziemniaczana (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEĆCZ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ), Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g , Sok pomidorowy 200 ml , Jabłka prażone b/c 70 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Paprykarz szczeciński 100 g (RYB , SOJ), Sałata zielona 5 g , Ogórek kiszony 70 g	

	II KOLACJA	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE)	
21.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Twarożek 110 g (MLE), Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g, Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	E: 2510.36 kcal; B: 104.3 g; T: 116.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.02 g; W: 272.8 g; W tym cukry: 39.88 g; Bł.: 52.2 g;
	OBIAD	Szpinakowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ), Pieczeń wołowa 80 g , Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem 120 g , Surówka z kapusty białej z olejem 120 g , Sok pomidorowy 200 ml , Jabłka prażone b/c 70 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt ,	Sól: 4.97 g; WW: 22.23 Por; Ener. z B: 16.62 %; Ener. z W: 35.15 %; Ener. z T: 41.62 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4463.5 mg
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pasztet z fasoli () 100 g (GLU PSZ, JAJ), Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g	
	II KOLACJA	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	
22.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Ser żółty 60 g (MLE), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	E: 2194.02 kcal; B: 100.4 g; T: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 45.22 g; W: 242.1 g; W tym cukry: 36.08 g; Bł.: 37.25 g;
	OBIAD	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml (SEL, GLU JĘCZ), Ziemniaki z koperkiem 150 g , Pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Sos koperkowy 50ml (GLU PSZ, MLE), Surówka wielowarzywna z	Sól: 8.12 g; WW: 20.55 Por; Ener. z B: 18.3 %; Ener. z W: 37.35 %; Ener. z T: 40.75 %; Ener. z Bł.: 3.4 %; K: 4291.65 mg

		olejem b/c 120 g (SEL), Surówka z marchwi z olejem 120 g , Jabłka prażone b/c 70 g , Sok pomidorowy 200 ml , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	KOLACJA	Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g (JAJ, MLE, GOR), Papryka świeża 70 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
23.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szyunka sołtysa wieprzowa wędzona parzona 55 g , Pomidor 65 g, Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	E: 1802.03 kcal; B: 76.28 g; T: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 236.1 g; W tym cukry: 21.3 g; Bł.: 33.61 g; Sól: 11.36 g; WW: 20.35 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 44.95 %; Ener. z T: 33.83 %; Ener. z Bł.: 3.73 %; K: 3601.08 mg
	OBIAD	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Kasza jęczmienna sypko 150 g (GLU JĘCZ), Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ), Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (SEL), Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt , Sok pomidorowy 200 ml ,Jabłka prażone b/c 70 g	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Połędwica premium wędlina dr. średnio rozd. 55 g (SOJ), Ogórek kiszony 70 g , Sałata zielona 5 g	

	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
24.12.2023	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Masło 83% tł. 20 g (MLE ,), Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ), Rzodkiew biała 70 g , Sałata zielona 5 g , Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	E: 2491.08 kcal; B: 135.78 g; T: 69.4 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 346.1 g; W tym cukry: 53.42 g; Bł.: 64.72 g; Sól: 7.35 g; WW: 28.12 Por; Ener. z B: 21.8 %; Ener. z W: 45.18 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 5.2 %; K: 6157.68 mg
	OBIAD	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml (GLU PSZ, SEL), Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ), Twaróg półtłusty 150 g (MLE), Mus z jabłek b/c 150 g , Mandarynka 1 szt , Sok pomidorowy 200 ml , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	KOLACJA	Kompot z suszu b/c 220 ml , Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Chleb Graham 90 g (GLU PSZ), Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB), Kapusta z grochem 200 g	
	II KOLACJA	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	

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