

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
01.01.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Szynka sołtysa wieprzowa wędzona parzona 55 g, Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	E: 2516.04 kcal; B: 105.18 g; T: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; W: 348.55 g; W tym cukry: 54.36 g; Bł.: 30.09 g; Sól: 6.86 g; WW: 31.76 Por; Ener. z B: 16.72 %; Ener. z W: 50.63 %; Ener. z T: 29.51 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3544.36 mg;
	OBIAD	Brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna sypko 220 g (GLU JĘCZ), Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g , 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Pasta z twarogu z koperkiem 110 g (MLE), Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
02.01.2024	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),	E: 2515.4 kcal; B: 90.83 g; T: 73.75 g; Kw. tł. nasy.: 31.79 g; W: 383.56 g; W tym cukry: 97.2 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 6.23 g; WW: 35.89 Por;

		Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g , Sałata zielona 5 g, Pomidor 65 g , Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ), Sałata zielona 5 g	Ener. z B: 14.44 %; Ener. z W: 56.98 %; Ener. z T: 26.39 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3782.4 mg
	OBIAD	Solferino 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ryż na sypko 200 g , Mus z jabłek z/c 100 g , jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Banan 1szt. 1 szt , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml	
	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), 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),	
03.01.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Serek homo naturalny 110 g (MLE), Sałata zielona 5 g , Pomidor 65 g	E: 2586.38 kcal; B: 104.54 g; T: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 357.83 g; W tym cukry: 75.73 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 6.24 g; WW: 32.85 Por; Ener. z B: 16.17 %; Ener. z W: 50.96 %; Ener. z T: 30.04 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4414.27 mg;
	OBIAD	Grycikowa 400 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem 250 g , udziec z kurczaka pieczony z/k z/s	

		130 g , Sos bazyliowy 50 ml (GLU PSZ, SEL), Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g	
	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), Galaretka drobiowa z udźca kurczaka 120 g (SEL), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Mus jabłkowo-truskawkowy 200 g 1 szt	
04.01.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ), 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), Szynka sołtysa wieprzowa wędzona parzona 55 g, Sałata zielona 5 g, Pomidor 65 g	E: 2473.19 kcal; B: 121.37 g; T: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; W: 337.48 g; W tym cukry: 53.69 g; Bł.: 23.9 g; Sól: 9.54 g; WW: 31.15 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 50.72 %; Ener. z T: 26.96 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 3594.63 mg
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Makaron 200 g (GLU PSZ), Szynka wieprzowa pieczona 80 g , Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE), Brokuł gotowany* 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g	
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c	

05.01.2024		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), Połędwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 55 g (SOJ ,), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE)	
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT), Masło 83% tł. 20 g (MLE), Dżem 50 g , Serek homo. naturalny 50 g (MLE), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	OBIAD	Ryżowa 400 ml (MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Pulpet rybny (Morszczuk) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB), Sos jarzynowy 50 ml (GLU PSZ, SEL), Warzywa po grecku 200 g (GLU PSZ, SEL), Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g	E: 2703.71 kcal; B: 101.91 g; T: 83.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.63 g; W: 401.38 g; W tym cukry: 101.22 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 6.82 g; WW: 36.84 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 54.72 %; Ener. z T: 27.92 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4478.7 mg
	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), Pasta z jaj z koperkiem - dieta 120 g (JAJ, MLE),	

06.01.2024		Salata zielona 5 g , Pomidor 65 g	E: 2545.86 kcal; B: 92.1 g; T: 83.7 g; Kw. tł. nasy.: 33.69 g; W: 366.45 g; W tym cukry: 59.81 g; Bł.: 30.47 g; Sól: 9.6 g; WW: 33.53 Por; Ener. z B: 14.47 %; Ener. z W: 52.79 %; Ener. z T: 29.59 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 3669.11 mg;
	II KOLACJA	Mus jabłkowo-morelowy 200g 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), Połędwica premium wędlina dr. średnio rozd. 55 g (SOJ), Sałata zielona 5 g, Pasta warzywna 60 g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),	
	OBIAD	Ziemniaczana 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ), Mięso drobiowe duszone z udźca 100 g (GLU PSZ), Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ), Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g	
	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), Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g , Sałatka z ryżu i brokułów 60 g (MLE, SEL), Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
07.01.2024	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE), Ciasto drożdżowe	E: 2388.02 kcal; B: 106.37 g; T:

		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), Serek homo. naturalny 110 g (MLE), Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g , Kakao z mlekiem 220 ml (MLE),	69.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; W: 340.36 g; W tym cukry: 61.78 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.06 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 53.67 %; Ener. z T: 26.02 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3795.86 mg
	OBIAD	Pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), Ziemniaki z koperkiem 250 g , Schab gotowany 80 g , Sos własny 50 ml (GLU PSZ, SEL), Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 220 ml , Jabłka prażone b/c 70 g	
	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g , Pomidor 65 g , Sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 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