

DATA	POSIŁEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
05.02.2024	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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,), szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g , pomidor 65 g , sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2594.57 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 94.07 Tłuszcz [g] 91.49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36.13
	OBIAD	Brokułowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL,), ziemniaki z koperkiem 250 g , gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,), surówka z marchwi z olejem 200 g , jabłka prażone b/c 70 g , kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml	Węglowodany ogółem [g] 365.6 w tym cukry [g] 85.82 Błonnik pokarmowy [g] 35.92 Sól [g] 7.44
	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,), paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny . 110 g (RYB,), pomidor 65 g , sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Serek homo naturalny 150g 1 szt. (MLE,)	
06.02.2024	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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2529.01 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113.42

		(MLE,), 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 JEĆCZ,), sałata zielona 5 g	Tłuszcz [g] 83.65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33.06 Węglowodany ogółem [g] 346.83 w tym cukry [g] 61.21 Błonnik pokarmowy [g] 34.36 Sól [g] 7.61
	OBIAD	Wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,), kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JEĆCZ,), gulasz wołowy - dieta 150 g (GLU PSZ,), surówka z marchwi 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,), 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,)	
07.02.2024	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,), serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt. (MLE,), kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,), sałata zielona 5 g , pomidor 65 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2489.28 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101.04 Tłuszcz [g] 86.21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37.72

	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	Węglowodany ogółem [g] 340.28 w tym cukry [g] 60.29 Błonnik pokarmowy [g] 24.91 Sól [g] 10.25
	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 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.	
08.02.2024	ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,), jogurt naturalny 100g 1 szt. (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,), pomidor 65 g , pasta z twarogu z koperkiem 110 g (MLE,), sałata zielona 5 g , kawa zbożowa z mlekiem z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2489.28 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101.04 Tłuszcz [g] 86.21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37.72
	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 (	Węglowodany ogółem [g] 340.28 w tym cukry [g] 60.29 Błonnik pokarmowy [g] 24.91

		SEL,), jabłka prażone b/c 70 g , kompot owocowy z jabłkami* b/c 220 ml ,	Sól [g] 10.25
	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,), szynka soltysa wieprzowa, wędzona ,parzona 55 g , sałatka jarzynowa - dieta () 60 g (MLE, SEL,), sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt.	
09.02.2024	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,), polędwica 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,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2664.23 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102.36 Tłuszcz [g] 86.98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37.76 Węglowodany ogółem [g] 382.48 w tym cukry [g] 61.71 Błonnik pokarmowy [g] 33.26 Sól [g] 7
	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,), szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 55 g , sałatka z ryżu i brokułów- dieta 60 g (MLE, SEL,), sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.	
10.02.2024	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,), 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 z/c 220 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2411.61 kcal Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 90.16 Tłuszcz [g] 79.78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34.95 Węglowodany ogółem [g] 349.47 w tym cukry [g] 55.77 Błonnik pokarmowy [g] 35.47 Sól [g] 9.39
	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), szynkowa 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.	
11.02.2024	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), szynka sołtysa 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] 2876.23 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 165.61 Tłuszcz [g] 109.21 g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49.61 Węglowodany ogółem [g] 320.14 w tym cukry [g] 47.83 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* 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 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 pszeniczny,

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