

DATA	POSILEK	SKŁAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
15.01.2024	ŚNIADANIE	jogurt naturalny 100g 1 szt. ( <b>MLE, </b> ), chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 55 g , ogórek kiszony 70 g , sałata zielona 5 g , herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2037.02 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87.75 Tłuszcz [g] 85.37
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami ( <b>bez mleka</b> ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, </b> ), ryż na sypko ( <b>brązowy</b> ) 150 g , pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, </b> ), surówka z marchwi i selera z olejem b/c 120 g ( <b>SEL, </b> ), surówka z kapusty białej z olejem 120 g , mus z jabłek b/c 70 g , woda mineralna n/g 0,5l 1 szt.	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42.62 Węglowodany ogółem [g] 246.02 w tym cukry [g] 31.97 Błonnik pokarmowy [g] 35.72 Sól [g] 8.67
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), ser żółty 60 g ( <b>MLE, </b> ), pomidor 65g, sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.	
16.01.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt. ( <b>MLE, </b> ), chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), 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	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1835.68 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96.51 Tłuszcz [g] 70.4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] : 30.75
	OBIAD	Jarzynowa z zacierką ( <b>bez mleka</b> ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, </b> ), kasza gryczana 15 g , filet z kurczaka	

		pieczony 80 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), surówka wykwiwna z olejem b/c 120 g ( <b>JAJ,</b> <b>GOR, </b> ), brokuł gotowany* 200 g , sok pomidorowy 200 ml , jabłka prażone b/c 70 g , woda mineralna n/g 0,5l 1 szt.	Węglowodany ogółem [g] 218.8 w tym cukry [g] 27.11 Błonnik pokarmowy [g] 35.56 Sól [g] 6.97
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), jajko gotowane kl M 2 szt. ( <b>JAJ,</b> ) , pomidor 65 g , sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt.	
17.01.2024	SNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt. ( <b>MLE, </b> ), chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 55 g , pomidor 65 g , sałata zielona 5 g , herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2166.96 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107.64
	OBIAD	Ziemniaczana ( <b>bez mleka</b> ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, </b> ), kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ, </b> ), pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, </b> ), 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.	Tłuszcz [g] 82.34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36.33 Węglowodany ogółem [g] 266.01 w tym cukry [g] 26.57 Błonnik pokarmowy [g] 35.17 Sól [g] 10.88
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), paprykarz szczeciński 100 g ( <b>RYB,</b> <b>SOJ, </b> ), sałata zielona 5 g , ogórek kiszony 70 g	
	II KOLACJA	Serek ziarnisty 150g 1 szt. ( <b>MLE, </b> )	

18.01.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt. ( <b>MLE, </b> ), chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), twarożek 110 g ( <b>MLE, </b> ), pomidor 65 g , sałata zielona 5 g , herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2510.36 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104.3
	OBIAD	Szpinakowa z ziemniakami ( <b>bez mleka</b> ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, </b> ), makaron pełnoziarnisty 150 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), 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.	Tłuszcz [g] 116.08 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37.02 Węglowodany ogółem [g] 272.8 w tym cukry [g] 39.88
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), pasztet z fasoli 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, </b> ), sałata zielona 5 g , pomidor 65 g	Błonnik pokarmowy [g] 52.2 Sól [g] 4.97
	II KOLACJA	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt.	
19.01.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt. ( <b>MLE, </b> ), chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), ser żółty 60 g ( <b>MLE, </b> ), pomidor 65 g , sałata zielona 5 g , herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2194.02 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100.4
	OBIAD	Krupnik jęczmienny (bez mleka) 400 ml ( <b>SEL, GLU JEĆZ, </b> ), ziemniaki z koperkiem 150 g , pieczeń z ryby mielonej (Morszczuk) 110 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, </b> ), sos koperkowy * 50 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, </b> ), surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g ( <b>SEL, </b> ), surówka z marchwi z olejem	Tłuszcz [g] 99.34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45.22 Węglowodany ogółem [g] 242.1

		120 g , jabłka prażone b/c 70 g , sok pomidorowy 200 ml , woda mineralna n/g 0,5l 1 szt.	w tym cukry [g] 36.08 Błonnik pokarmowy [g] 37.25 Sól [g] 8.12
	KOLACJA	Chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, </b> ), 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.	
20.01.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt. ( <b>MLE, </b> ), chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), szynka sołtysa wieprzowa, wędzona , parzona 55 g , pomidor 65 g , sałata zielona 5 g , herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1802.03 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76.28
	OBIAD	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, </b> ), kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JEĆCZ, </b> ), pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, </b> ), surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g ( <b>SEL, </b> ), 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	Tłuszcz [g] 67.74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29.99 Węglowodany ogółem [g] 236.121.3 w tym cukry [g] 55,77 Błonnik pokarmowy [g] 33.61 Sól [g] 11.36
	KOLACJA	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ, </b> ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE, </b> ), polędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 55 g ( <b>SOJ, </b> ), ogórek kiszony 70 g , sałata zielona 5 g	
	II KOLACJA	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt.	
21.01.2024	ŚNIADANIE	Jogurt naturalny 100g 1 szt. ( <b>MLE, </b> ), chleb graham 90 g	

		( <b>GLU PSZ</b> , ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> , ), szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 110 g , rzodkiew biała 70 g , sałata zielona 5 g , herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1862.43 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105.59
	OBIAD	Pomidorowa z zacierką (bez mleka) 400 ml ( <b>GLU PSZ</b> , <b>JAJ</b> , <b>SEL</b> , ), ziemniaki z koperkiem 150 g , schab gotowany 80 g , fasolka szparagowa z wody* 150 g , szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <b>GLU PSZ</b> , ), sok pomidorowy 200 ml , jabłka prażone b/c 70 g , woda mineralna n/g 0,5l 1 szt.	Tłuszcz [g] 58.84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29.27 Węglowodany ogółem [g] 247.13
	KOLACJA	Sałata zielona 5 g , herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 220 ml , chleb graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> , ), masło 83% tł. 20 g ( <b>MLE</b> , ), serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 110 g ( <b>MLE</b> , ), pomidor 65 g	w tym cukry [g] 49.15 Błonnik pokarmowy [g] 33.76 Sól [g] 7.92
	II KOLACJA	Mus jabłkowo-morelowy 200g 1 sz.	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,

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