

PONIEDZIAŁEK 1 OLMEDICA 18.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbrozowa z cukrem 200ml, chleb zw: 30g, bułka pszenna 30g, bułka pszenna 1 szt, mix tl: 15g, polewka sopočka 50 g, ser żółty 50 g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200g, gotowana kiełbasa wieprzowa 150g, w kapuście 250g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbrozowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 15g, twaróg ze szczyporkiem i cebulą 70g, szynka polędwiczna 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2582,8 kcal, B 108,6 g T 99,2 g W 371,9 g NKT 28,3 g bl 28,8 g sól 5,6 g cukry 98,8 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbrozowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, ser biały z cytrynanem i cukrem 70g, polewka sopočka polędwica sopočka 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbroz z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl: 10g, przysmak suwański 50g, serrek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2277,6 kcal, B 104,4 g T 74,5 g W 307,1 g NKT 27,15 g bl 28,7 g sól 5,3 g cukry 101 g
paplowata	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbrozowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały z cytrynanem i cukrem 70g, polewka sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty		Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbroz z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, przysmak suwański 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2279,9 kcal, B 99,7 g T 66,4 g W 328,6 g NKT 21,6 g bl 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,1 g
dzieci do lat 3	kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbrozowa z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały z cukrem i cytrynanem 30g, polewka sopočka 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt	Barszcz zabieliany 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło 82% 10g, szynka polędwiczna 30g, pomidor 70g, liść salaty	en 1220,5 kcal, B 61,3 g T 20,8 g W 183,5 g NKT 13,2 g bl 15,7 g sól 2,8 g cukry 88,5 g
wizytowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbrozowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały z cytrynanem i cukrem 70g, polewka sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty	Sok pomidorowy 150 ml	Barszcz bez sznielaney 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zbroz z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl: 10g, przysmak suwański mielony 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2490,5 kcal, B 109,3 g T 68,1 g W 365 g NKT 22,3 g bl 25,8 g sól 4,3 g cukry 119,5 g
niiskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbrozowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zbroz z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, filet kurczący gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2141,7 kcal, B 104,2 g T 51,2 g W 95,6 g NKT 20,7 g bl 29,9 g sól 3,3 g cukry 95,6 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 300ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt, masło 82% 15g, polewka sopočka 50 g, ser żółty 50 g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt	Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 250g, schab duszony 90g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt	kawa zbroz z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 15g, twaróg ze szczyporkiem i cebulą 70g, szynka polędwiczna 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bl 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g
kulturnyowa	Kawa zbroz, bz cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl: 10g, polewka sopočka 50g, ser biały 70g, ogórek 70g, liść salaty, kulturny bies-schab got 50g	Sok pomidorowy 150ml+ płynna	Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	chleb razowy 30g, jajo gotowane 1 szt	Kawa zbroz bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl: 10g, przysmak suwański 50g, kefir 1 szt.; kulturny bez soli - filet kurczący gotowany 50g, pomidor 70g, rzecia 5g	en 2679,5 kcal, B 118,6 g T 87,5 g W 370,2 g NKT 36,1 g bl 40 g sól 5,3 g cukry 98,8 g

wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały z cytrynanem i cukrem 70g, polędwica sopocka miodna 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty		Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, ricotta 5g	en 2286,5 kcal. B 90,2 g T 74,4 g W 32,1 g NKT 20 g bl 26,3 g sól 3,1 g cukry 90,3 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 20ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., schab gotowany 50g, hummus 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Sok owocowy 1 szt.	Barszcz bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., filet kurczęcy gotowany 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 1189,9 kcal. B 106,9 g T 96,7 g W 305,8 g NKT 25,4 g bl 16,2 g sól 3,1 g cukry 87,5 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, ser biały z cytrynanem i cukrem 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, filet kurczęcy gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2181,5 kcal. B 114,4 g T 68,6 g W 273,3 g NKT 24 g bl 27,1 g sól 4,7 g cukry 107,5 g
przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka psz. 1szt, mix tl 15g, ser biały z cytrynanem i cukrem 70g, polędwica sopocka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, przysmak suwalski 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2759,1 kcal. B 107,6 g T 91,9 g W 95,7 g NKT 38,7 g bl 44,7 g sól 7,12 g cukry 95,7 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B – białko ogółem
- T – tłuszcz
- W – węglowodany ogółem
- NKT – nienasycone kwasy tłuszczowe
- bl – błonnik

Wykaz składników alergennych w dn. Poniedziałek 1

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, barszcz zabieleny, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z mlekkiem, twarożek ziołowy, serek wiejski, kefir, miesz. mleczna, Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, barszcz zabieleny, kawa zbożowa z mlekkiem, kiełbasa wieprzowa, polędwica sopocka, szynka polędwicowa, przysmak suwalski, miesz. mleczna, Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, polędwica sopocka, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, szynka polędwicowa, deser sojowy, Seler- barszcz zabieleny, wędliny: polędwica sopocka, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, szynka polędwicowa, Gorczyca- polędwica sopocka, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, szynka polędwicowa, jaję- jaja gotowane, kotlety sojowe

WTOREK 1 OLMEDIA 19.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, gruszka 1 szt., nuciola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, kasza jęczmienna 160g, sur. z kiszanej kapusty z zurażką 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, pasta twarogowo-chrzanowa 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mandarynka 100 g	en 2417,8 kcal, B 106,9 g T 78,7 g W 349,0 g NKT 30,2 g bł 28,1 g sól 5,7 g cukry 99,5 g
lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, jajo 1 szt., banan 1 szt., nuciola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, sur. z kap pękińskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix salat	en 2489,6 kcal, B 108,7 g T 74,1 g W 310,1 g NKT 28,2 g bł 29,2 g sól 5,3 g cukry 102,3 g
papierkowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, jajo mielone 1 szt., banan 1 szt., nuciola 5g		Pomidorowa z makaronem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, mix salat	en 2279,9 kcal, B 99,7 g T 66,4 g W 328,6 g NKT 21,6 g bł 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,1 g
dzieci do lat 3	Ryż na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10g, jajo 1 szt., kiełbasa szynkowa 50g, gruszka 1 szt., nuciola 5g	Chrupki kukurydziane 16g, banan 1 szt.	Pomidorowa z makaronem 200ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały 30g, szynka konserwowa 30g, ogórek 70g, mandarynka 100g	en 1230,9 kcal, B 61,8 g T 21,6 g W 190,1 g NKT 12,8 g bł 14,7 g sól 3,1 g cukry 89,1 g
wzrostowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, jajo mielone 1 szt., banan 1 szt., nuciola 5g	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, mix salat	en 2391,5 kcal, B 109,9 g T 68 g W 368 g NKT 20,1 g bł 23,4 g sól 4,9 g cukry 122,5 g
niskosodowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, schab gotowany 50g, jajo 1 szt., banan 1 szt., nuciola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 80g, mandarynka 100g	en 2141,7 kcal, B 104,2 g T 51,2 g W 95,6 g NKT 20,7 g bł 29,9 g sól 3,3 g cukry 95,5 g
dzieci starsze	Ryż na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, jajo gotowane 1 szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, gruszka 1 szt., nuciola 5g	Chrupki kukurydziane 30g, banan 1 szt.	Pomidorowa z makaronem 300ml, szynka z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 200g, sur. z kiszanej kapusty z zurażką 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 80g, mandarynka 100g	en 2748,5 kcal, B 110,9 g T 99,9 g W 302,1 g NKT 29,9 g bł 30,9 g sól 6,8 g cukry 120,1 g

cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1szt, kiełbasa szynkowa 50g, pasztec wp. 50g, ogórek kiszony 50g, nocioła 5g	Chrupki kukurydziane 30g	Pomidorowa z makaronem 100ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekiskiej 120g, sur. z kiszonej kapusty z zira 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	en 2700,8 kcal, B 120,6 g T 90,5 g W 281,2 g NKT 8 g Bt 40 g sól 5,3 g cukry 98,8 g
wątrbowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, kiełbasa szynkowa 50g, pasztec wp. 50g, białko gotowanego jaja 1 szt., banan 1 szt., nocioła 5g		Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, kalfior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2253,1 kcal, B 91,2 g T 73,7 g W 328 g NKT 23 g Bt 24,3 g sól 3,5 g cukry 94,5 g
dzieci bezmleczna	Ryz na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., schab got. 50g, jajo 1 szt., banan 1 szt., nocioła 5g	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekiskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1 szt., szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat, deser sojowy 1 szt.	en 1189,9 kcal, B 106,9 g T 96,7 g W 305,8 g NKT 25,4 g Bt 16,2 g sól 3,1 g cukry 87,5 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, schab gotowany 70g, jajo got. 1 szt., banan 1 szt., nocioła 5g	Wafle ryżowe 2szt.	Zupa ziemniaczana ze śmietaną 300ml, ziemniaki 200g, gotowany filet kurczęcy 60g, kalfior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2181,5 kcal, B 114,4 g T 68,6 g W 273,3 g NKT 24 g Bt 27,1 g sól 4,7 g cukry 107,5 g
przy niedokrwistościach	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztec wp. 50g, jajo 1 szt., banan 1 szt., nocioła 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekiskiej 150g, marchewka gotowana na parze 130g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	en 2759,1 kcal, B 107,6 g T 91,9 g W 95,7 g NKT 38,7 g Bt 44,7 g sól 7,12 g cukry 95,7 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:
 en - wartość energetyczna
 B - białko ogółem
 T - tłuszcz
 W - węglowodany ogółem
 NKT - nienasyczone kwasy tłuszczowe
 Bt - błonnik

Wkasz składników alergennych: w Jadalospisie w dn. wtorek 1:
 Mleko (jęczmień z laktosą) – ryż na mleku, zupa pomidorowa mix tl., masło 82%, kawa z makiem, twarog z cukrem, pasta twarogowo-chrzanowa, ser biały, miész, mleczna
 Zboża zawierające gluten – pomidorowa z makaronem, pieczywo, panierowany filet z kurczaka, filet z kurczaka w sosie koperkowym, kawa zbożowa z makiem, kiełbasa szynkowa, pasztec wp., szynka konserwowa, mieszanka
 Soja i produkty pochodne – chrupki kukurydziane, kiełbasa szynkowa, pasztec wp., szynka konserwowa, deser sojowy
 Seler – zupa pomidorowa, kiełbasa szynkowa, pasztec wp., szynka konserwowa,
 Gorczyca – kiełbasa szynkowa, pasztec wp., szynka konserwowa,
 Jajka – jajko, szynceł wp, kłuski śląskie

ŚRODA 1 OLMEDIA 20.03.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 15g, serykowa 50g, ser Hołubiak 2 pl., dzemi 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza pszenna 160g, smazony kofeł mlekowy wp. 90g, sur. z białej kapusty z mniszkiem i porzem w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekami 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 15g, pasta owocowa 50g, serykowa 50g, ser Hołubiak 2 pl., dzemi 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2485,3 kcal, B 92,6 g T 83,9 g W 38,5 g NKT 31,2 g Bj 23,6 g sól 6,4 g cukry 99,7 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix 10g, serykowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pszenna 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 15g, pasta owocowa 50g, serykowa 50g, ser Hołubiak 2 pl., dzemi 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g, mix siałat z oliwy virgin 5g	en 2511,6 kcal, B 106,2 g T 79,1 g W 298,1 g NKT 29,9 g Bj 23,3 g sól 5,9 g cukry 105,3 g
paplowata	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g, serykowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pszenna 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 10g, konserwa sarsawiska 50g, warzok z ziołami 70g, melon 100g, mix siałat z oliwy virgin 5g	en 2098,4 kcal, B 99,9 g T 67,5 g W 329,7 g NKT 20,9 g Bj 31,7 g sól 4,1 g cukry 93,2 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, maso 82% 10g, bułka pszenna 1szt, serykowa 50g, ser Hołubiak 2 pl., dzemi 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	Herbata 12g, maso owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza pszenna 100g, gotowany pulpet indyzy 60g w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10g, seryka z jęcznia sarsawiska 10g, kielbasa karkoska parzona 50g, melon 100g, mix siałat z oliwy virgin 5g	en 1240,9 kcal, B 63,8 g T 22,5 g W 168,7 g NKT 14,1 g Bj 13,9 g sól 3,9 g cukry 68,8 g
wzrostowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix 10g, serykowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.	Maso owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pszenna 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, jajo got. 1 szt., twarog z ziołami 70g, melon 100g, mix siałat z oliwy virgin 5g	en 2401,5 kcal, B 110,1 g T 68,8 g W 367,2 g NKT 21,1 g Bj 22,8 g sól 5,4 g cukry 125,2 g
niskosolowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, ser biały polifajny 70g, pasta z karczuka gotow. 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.		lak lekkostrawna bez soli		Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, jajo got. 1 szt., twarog z ziołami 70g, melon 100g, mix siałat z oliwy virgin 5g	en 2099,7 kcal, B 103,9 g T 51,8 g W 96,8 g NKT 20,3 g Bj 26,6 g sól 3,5 g cukry 96,9 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, serykowa 50g, ser Hołubiak 2 pl., dzemi 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	Herbata 12g, maso owocowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 300ml, kasza pszenna 200g, smazony kofeł mlekowy wp. 90g, sur. z białej kapusty z mniszkiem i porzem w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150 ml, kompo. owocowy 200ml	Sok owocowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekami 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, seryka z piersi karczuka 50g, kielbasa karkoska parzona 50g, melon 100g, mix siałat z oliwy virgin 5g	en 2899,5 kcal, B 110,8 g T 100,1 g W 303,9 g NKT 29,9 g Bj 38,9 g sól 6,7 g cukry 121,9 g
cykryzowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix 10g, serykowa 50g, ser biały 70g, cukrzykowa bułka-pasta z karczuka got. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, lak siałat	Woda rzutowa 2szt	Krupnik 300ml, kasza pszenna 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, sur. z białej kapusty z mniszkiem i porzem w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomnikowy 150 ml	Kawa zbożowa z mlekami 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix 10g, konserwa sarsawiska 50g, warzok z ziołami 70g, mix siałat z oliwy virgin 5g	en 2701,5 kcal, B 120,8 g T 98,5 g W 290,1 g NKT 22,3 g Bj 41,9 g sól 4,9 g cukry 99,8 g
witrobowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, serykowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pszenna 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbożowa z mlekami i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, konserwa sarsawiska 50g, warzok z ziołami 70g, melon 100g, mix siałat 5g	en 2234,2 kcal, B 92,3 g T 73,9 g W 328 g NKT 23,5 g Bj 22,9 g sól 3,9 g cukry 93,6 g

ciężka bezmleczna	Makaron na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułki pszenna 1szt., masło orzechowe 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	Masło owoce 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza perzack 100g, rosołek, pulpet Indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, mix warzyw na parze 600g, kompot owoce 200 ml	Sok owoce 150 ml	Kawa drożdż 200ml, bułki pszenne 1szt., chleb zw. 60g, jajo glowane 1 szt., deser jogurt 1 szt., miod 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 1255,5 kcal, R 108,4 g T 99,6 g W 339,9 g NKT 22,4 g Bt 14,2 g sól 3 g cukry 89,5 g
bezglutenowa	Riz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix 4 szt., ser toiry polifazy 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	Mas owoce 1 szt.	Zupa ziemniaczana ze selerem 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet Indyzy bez sosu 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owoce 200ml	Sok owoce 150 ml	Herbata 200ml, mix 10 szt., jajo got. 1 szt., masłoczek 50g, wafle ryżowe 4szt, miod 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2099,8 kcal, B 113,4 g T 88,3 g W 273,9 g NKT 20,1 g Bt 25,3 g sól 3,9 g cukry 105,9 g
przy niedokrwistościach	Makaron na mleku 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułki pszenne 1 szt., mix 4 szt., orzechowa 50g, ser toiry 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzack 200g, gotowany pulpet Indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 150g, kompot owoce 200ml		Kawa z miodem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułki pszenne 1szt., mix 11 szt., kompozycja suwiaska 50g, masłoczek z ziołami 70g, miod 100g, mix siał z oliwy virgin 5g	en 2598,1 kcal, B 103,2 g T 90,4 g W 368,7 g NKT 35,2 g Bt 39,7 g sól 6,9 g cukry 96,8 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - niestraszone kwasy tłuszczowe

Bt - błonnik

Wykaz składników alergicznych: w. lądospisale w. dn. 30.04.1

Mleko (łącznie z laktozą) - makaron na mleku, mix 4 szt., masło 82%, kawa zbożowa, pasta twarogowo-rylna, ser biały, twaróg żółty, mieszanka płynna, herbatniki, miész. mleczna, ser Hochland

Zboda zawierające gluten- zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony wpi, pulpet Indyzy, kawa zbożowa, kawa młka z mielkiem, szynkowa, kiełbasa Krakowska, konserwa suwiaska, mieszanka płynna, kasza perzack

Seler- zupy obiadowe, krupnik, ogórkowa, szynkowa, mieszanka Krakowska, konserwa suwiaska

Soja i produkty pochodne - wafle ryżowe, szynkowa, kiełbasa Krakowska, konserwa suwiaska, deser solowy

Orzechy - szynkowa, kiełbasa Krakowska, konserwa suwiaska

Jajo - herbatniki, kotlet mielony, pulpet, jajo gotowane

Ryby- pasta twarogowo-rylna

CZWARTEK 1 OLMEDICA 21.04.2024 r.

Dieta	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 15g, kiełbasa parowa 100g, camembert 30g, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 15g, jajko gotowane 1 szt., poledwica drobiowa 50g, pasta buraczano-twarogowa 70g, pomidor 70g	en 2311,6 kcal, B 92,8 g T 114,4 g W 372,3 g NKT 28,2 g Bt 23,9 g sól 5,8 g cukry 102,1 g
lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 10g, blok mielony 50g, serk wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chlopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 10g, przysmak siewalski 50g, poledwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2108,4 kcal, B 99,9 g T 69,9 g W 299,9 g NKT 25,3 g Bt 27,1 g sól 4,9 g cukry 105,9 g
papierkowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 90g, mix tł 10g, blok mielony 50g, serk wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chlopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tł: 10g, przysmak siewalski mielony 50g, poledwica drobiowa mielona 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2108,4 kcal, B 99,9 g T 69,9 g W 299,9 g NKT 20,8 g Bt 27,9 g sól 4 g cukry 96 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, poledwica sopocka 30g, serk wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g, jabłko 1 szt.	Zupa chlopska 200ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, szyrka z pierśi kurczaka 30g, poledwica drobiowa 30g, pomidor 70g, liść sałaty	en 1099,9 kcal, B 63,9 g T 25,1 g W 199,9 g NKT 12,4 g Bt 12,9 g sól 3,7 g cukry 89,7 g
wzrostowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g	Zupa chlopska 300ml bez śmietany, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 10g, przysmak siewalski mielony 50g, poledwica drobiowa mielony 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2254,1 kcal, B 107,8 g T 68,1 g W 368,2 g NKT 20,1 g Bt 20,4 g sól 4,9 g cukry 125,1 g
niskosodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 10g, schab gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chlopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2%, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 10g, jajko gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 2069,7 kcal, B 103 g T 51,4 g W 96,9 g NKT 19,2 g Bt 24,1 g sól 3,5 g cukry 97,9 g
dzieci starsze	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka sopocka 50g, serk wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g, jabłko 1 szt.	Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1szt., mix tł: 15g, szyrka z pierśi kurczaka 50g, poledwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2493,5 kcal, B 110,2 g T 99,8 g W 300,1 g NKT 29,2 g Bt 30,3 g sól 5,6 g cukry 123,4 g

cukrzykowa	Kawa zbożowa b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt, cukrzykowa b/soli - schab gotowany 50g, ogonek kiszony 70g, liść sałaty	Chleb razowy 30g, krakowska 20G	Zupa koperkowa bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany w sosie brokulkowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, fasolka na patrze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., cukrzykowa b/soli - jajo gotowane 1 szt., kefir 1 szt. (pomidor 70g, liść sałaty	en 267,5 kcal, B 120,5 g T 98,8 g W 291 g NKT 21,3 g Bt 37,5 g sól 4,9 g cukry 99,9 g
wątrobowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Chlopska bez smietany 300ml, makaron z sosem truskawko-wiatrogowym 160g, jajko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., przysmak suwalski 50g, polewka drożdżowa mielony 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2211,5 kcal, B 92,1 g T 72,9 g W 358 g NKT 20,5 g Bt 22,9 g sól 3,9 g cukry 99,3 g
dzieci bezmleczna	Kasza jęczmienna na mleku roślinnym, 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., hummus 50g, deser sojowy 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Chlopska bez smietany 200ml, ziemniaki 100g, schab gotowany w sosie brokulkowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 60g, fasolka na patrze 60g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Kawa zboż. 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, jajo got. 1 szt., dzem 2 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 1365,5 kcal, B 109,9 g T 99,9 g W 310,5 g NKT 24,6 g Bt 14,5 g sól 3,4 g cukry 90,3 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, schab gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, jajo gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 2069,8 kcal, B 110,4 g T 68,1 g W 274,2 g NKT 20 g Bt 24,3 g sól 3,9 g cukry 105,9 g
przy niedokrwistościach	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, blok mielony 50g, serrek wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Chlopska 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami 1 bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, przysmak suwalski 50g, polewka drożdżowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2698,9 kcal, B 103,9 g T 92,4 g W 99,9 g NKT 37,2 g Bt 35,7 g sól 6,9 g cukry 98,8 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nienasyczone kwasy tłuszczowe
- Bt - bionnik

Wskaz składników alergennych: w jadalospisie Czwartek 1

Mleko (jęczmień z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, mix tl., masło 82% kawa z mlekiem, zapiekanka ryżowa, makaron z cukrem serem i smietaną, mieszanka płymna, ciasto drożdżowe, pasta buraczano-twarogowa, jogurt naturalny, kefir
 Zboża zawierające gluten – kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, makaron z serem, ciasto drożdżowe, kawa inka z mlekiem, mieszanka mleczna, kiełbasa parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polewka drożdżowa, polewka
 Selef- zupa fasolowa, chlopska, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polewka drożdżowa
 Gorczyca- zupa fasolowa, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polewka drożdżowa
 Jajo – jajo gotowane, przy ziemniaczane
 Soja- przysmak suwalski, kiełbasa parówkowa, blok mielony, polewka drożdżowa, deser sojowy

PIĄTEK 1 OLMEDICA 22.04.2024

Podzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, ser topiony 50g, ser żółty 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., papryka 70g		Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	B 105,3 g T 102,7 g W 387,7 g NKT 30,2 g bł 32,4 g sól 6,5 g cukry 105,3 g
lekkostrawna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg zielony 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	B 109,1 g T 80,2 g W 300 g NKT 23,5 g bł 25,4 g sól 4,5 g cukry 102,1 g
paplowata	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twaróg zielony 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2110,5 kcal, B 100,9 g T 69,8 g W 323,6 g NKT 18,8 g bł 24,6 g sól 3,8 g cukry 99,6 g
dzieci do lat 3	Ryz na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretka owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smazony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 15g, gruszka 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 30g, ser trójkat Hochland 1 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 1109,6 kcal, B 66,6 g T 27,1 g W 199,3 g NKT 12,1 g bł 12,1 g sól 3,1 g cukry 89,1 g
wrzdolowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg zielony 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2135,2 kcal, B 108,2 g T 68,4 g W 308,1 g NKT 19,3 g bł 19,5 g sól 4,1 g cukry 126 g
miskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg zielony 70g, schab gotowany 50g, dzem 1 szt., liść sałaty	en 2389,6 kcal, B 109 g T 79,9 g W 304 g NKT 23,6 g bł 25,2 g sól 4,4 g cukry 103,3 g
dzieci starsze	Ryz na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tł. 15g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretka owocowa 200g, gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biskopki 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 2 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 2562,4 kcal, B 111,4 g T 99,9 g W 300,5 g NKT 25,4 g bł 25,3 g sól 4,5 g cukry 124 g
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix sałat 5 g	Kefir 1 szt.	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150 ml cukrz bez soli -	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, twaróg zielony 70g, sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty (cukrzykowa b/ soli kurczak gotowany 50g)	en 2331,1 kcal, B 105,5 g T 98 g W 289,8 g NKT 19,9 g bł 28,8 g sól 3,9 g cukry 99,9 g

wątrobowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., śmietana 200ml, ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix salat 5 g		Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, twaróg ziołowy 70g, dżem 1 szt., śmietana z tuńczykiem 100g, liść salaty	en 2199,9 kcal, B 93,4 g T 71,3 g W 362,2 g NKT 18,9 g Bt 18,8 g sól 3,1 g cukry 100 g
bezmleczna/ dzieci bm	Ryż na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., jajo gotowane 1 szt., hummus 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez śmietany 200ml, kasza jęczmienna 100g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 60g, kalafior na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło orzechowe 50g, scharb gotowany 50g, liść salaty, dżem 1 szt.	en 1299,5 kcal, B 109 g T 99,9 g W 310,9 g NKT 20,1 g Bt 13,5 g sól 3,3 g cukry 90,4 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbatka 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt	Herbatka 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, masło orzechowe 50g, scharb gotowany 50g, liść salaty, dżem 1 szt.	en 2055,8 kcal, B 99,9 g T 68,2 g W 275,1 g NKT 20,2 g Bt 23,2 g sól 3,9 g cukry 104,9 g
przy nieodkwaszających	Ryż na mleku 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb rz. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix salat 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, twaróg ziołowy 70g, dżem 1 szt., śmietana z tuńczykiem 100g, liść salaty	B 102,9 g T 93,1 g W 101,2 g NKT 34,2 g Bt 33,2 g sól 5,1 g cukry 98,5 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:
 en - wartość energetyczna
 B - białko ogółem
 T - tłuszcz
 W - węglowodany ogółem
 NKT - niemasycone kwasy tłuszczowe
 Bt - błonnik

Wykaz składników alergicznych: w jadalni w dn. piątek 1
 Mleko (łącznie z laktozą) - ryż na mleku, zupa obiadowa; kalafiorowa, szczawowa, mix tl., masło 82%, kawa z makiem, ser topiony, ser biały, kopytka z masłem
 Zboża zawierające gluten - szczawowa, kalafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa lina z makiem, mieszanka mleczna, szynkowa, kopytka z masłem,
 Seler, zupa kalafiorowa, szczawowa, szynkowa
 Sól i produkty pochodne - wafle ryżowe, deser sojowy
 Jajo - jajo got., biszkopty, pasta jajeczna, kopytka z masłem, dorsz w jajku
 Ryby - dorsz w jajku, dorsz na parze

SOBOTA 1 OLMEDICA 23.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i Kaloryczna posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, ser Homland 70g, ser Hochland z pl. jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z młkiem 2%, ciuch 200ml, chleb zw.30g, chleb razowy 50g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jabłko 1 szt., krakowska 50 g, canembert 30g, ser z marchewki 70g, mandarynka 100g	en 2132,7 kcal B 88,5 g T 80,9 g W 293,3 g NKT 33,2 g bI 28,1 g sI 5,8 g cukry 100,5 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, serduski 1szt., pasztec 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z młkiem 2%, ciuch zw.90g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, mielona 100g	en 2190,8 kcal B 108,9 g T 79,9 g W 310,4 g NKT 30,2 g bI 26,2 g sI 5,9 g cukry 109,9 g
paplowata	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, serduski mielony 1szt., pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Jak lekkostrawna, mielona		Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw.90g, mix tl.10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2140,9 kcal B 107,9 g T 80,3 g W 311,5 g NKT 30,2 g bI 26,1 g sI 5,9 g cukry 109,9 g
dzieci: do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, polewka drożdżowa 30g, pasztec 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g, mielona 100g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 60g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%)10g, krakowska 30g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.,	en 2225,3 kcal B 109,9 g T 68 g W 375 g NKT 20 g bI 23,5 g sI 4,9 g cukry 129,9 g
wrodzowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, serduski mielony 1szt., pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2387,5 kcal B 109,9 g T 68 g W 375 g NKT 20 g bI 23,5 g sI 4,9 g cukry 129,9 g
niśkosodowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, jajo got. 1 szt., sabb gotowane, 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, filet kurczaka gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, mielona 100g	en 2225,3 kcal B 108,1 g T 78,8 g W 309,7 g NKT 27,7 g bI 26,2 g sI 4,8 g cukry 110,6 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)15g, ser Homland 50g, ser Hochland 2 pl. jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30g, mielona 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) tl.15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, lisc salaty	en 2699,9 kcal B 110,3 g T 98,9 g W 313,5 g NKT 30,7 g bI 28,5 g sI 5,5 g cukry 107,8 g
calorzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, serduski 1 szt., pasztec 50g, ogórek 70g, pomidor 70g, cukrzy b, jajo got. 1 szt., sabb gotowany 50g	chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, gotowana fasolka szparagowa zółta 120g, ogórek kiszony 120g, kisiel b/c 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, masło mix 10g, krakowska 30g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, lisc salaty	en 2385,9 kcal B 109,2 g T 79,7 g W 315,1 g NKT 28,9 g bI 26,9 g sI 5,5 g cukry 110,9 g

wędrobowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczyna 1 szt., serdielek mielony 1 szt., pasztecik 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczyna 1 szt., krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mms owocowy 1 szt.	en 2290,1 kcal, B 58,2 g T 72,7 g W 367,5 g NKT 20 g Bł 23,6 g sól 4,9 g cukry 130 g
dzieci bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roslinowym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszczyna 1 szt., dżem 2 szt., pasta warzywna 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana marchewka 60g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z cukrem 200ml, bułka pszczyna 1 szt., jajko 1 szt., krakowska 50 g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 1220,9 kcal, B 62,5 g T 23,5 g W 196,6 g NKT 13,7 g Bł 15,7 g sól 3,5 g cukry 97,8 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix dl 10g, jajko got. 1 szt., sziab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczka 300ml, ziemniaki 200g, galina mielona indyca 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix dl 10g, filet kurczony gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2155,5 kcal, B 115,7 g T 68,8 g W 274,6 g NKT 22,6 g Bł 26,5 g sól 4,3 g cukry 109,9 g
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zwykły 90g, mix dl 15g, bułka pszczyna 1 szt., szynkowa 70g, ser Hochland 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczyna 1 szt., mix dl 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2670,1 kcal, B 106,6 g T 93,9 g W 97,8 g NKT 39,7 g Bł 39,9 g sól 6,5 g cukry 96,6 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nielasycone kwasy tłuszczowe
- Bł - białnik

Wskaz składników alergicznych w Jadalniście w dn. Sobota 1

Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa z zielonego groszku, mix tl, masło 82%, kawa zbożowa z mlekem, kefir, mieszanka mleczna, jogurt naturalny, jogurt owocowy, ser biały półtłusty, serek topiony, camembert
 Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, zupa z zielonego groszku, szynkowa, pasztecik, kawa zbożowa z mlekem, wędliny: serdielek, krakowska, mieszanka płynna, sos musztardowy, sos pomidorowy, kawa zbożowa, pomidor

Seler- Zupa z zielonego groszku, szynkowa, serdielek, krakowska, pasztecik
 Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, serdielek, krakowska, szynkowa, pasztecik wp., deser sojowy
 Gorczyca- serdielek, krakowska, szynkowa, pasztecik wp.
 Jajko i prod. pochodne – jajko, paluszki ziemniaczane

NIEDZIELA 1 OLMEDICA 24.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiżozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, twarógzek z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść sałaty, dżem 1 szt., ogórek kiszony 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 160g, smaczony schabowy wp, panierowany 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kalfior z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g	en 2397,7 kcal, B 108,0 g T 90,2 g W 316,2 g NKT 30,3 g Bj 22,8 g sól 6,4 g cukry 99,6 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiżozowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany mielony w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kalfior z pary 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt	en 2455,6 kcal, B 108,8 g T 74 g W 309,7 g NKT 26,3 g Bj 28,5 g sól 54,9 g cukry 101,4 g
papierkowa	Jak lekkostrawna - chleb zwykły 90g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany mielony w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalfior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2250,2 kcal, B 99,6 g T 66,3 g W 328,5 g NKT 19,6 g Bj 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,2 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kawa zbiżozowa 200ml, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 30g, polejdwica soppocka 30g, jabłko 1 szt., liść sałaty	wafle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalfior gotowany 60g, kisiel 200ml	Biskopki 15g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kiełbasa szynkowa drobiowa 30g, ser żółty 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 1220,8 kcal, B 61,9 g T 21,9 g W 193,1 g NKT 12,9 g Bj 14,5 g sól 3,6 g cukry 89,8 g
wzrostowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalfior gotowany 120g, kisiel 200ml	biskopki 20g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2552,2 kcal, B 102,3 g T 68,1 g W 366,9 g NKT 19,1 g Bj 21,5 g sól 4,5 g cukry 122,7 g
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiżozowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, schab wp. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2138 kcal, B 105,4 g T 51,7 g W 96,4 g NKT 19,7 g Bj 29,4 g sól 3,3 g cukry 95,7 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbiżozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, polejdwica soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	wafle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 200g, smaczony schabowy wp, panierowany 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kalfior z pary 150g, kisiel 200ml	Biskopki 30g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2650,1 kcal, B 110,6 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bj 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,6 g

kulrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, twaróg z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść salaty, ogórek kiszony 70g	chleb razowy 30g, szynkowa 30g	Zupa z zielonego groszku b/s/m 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kalafior gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2500,9 kcal, B 120,5 g T 89,7 g W 282,8 g NK1 20,1 g B1 38,8 g sól 5,5 g cukry 98,9 g
wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, 1 twaróg ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1szt., liść salaty		Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2205,1 kcal, B 91,6 g T 73,7 g W 329 g NK1 19 g B1 21 g sól 4,6 g cukry 95,3 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, schab gotowany 50g, masło orzechowe 50g, jabłko 1 szt., liść salaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku b/s/m 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 60g, kalafior gotowany 60g, kisiel 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, hummus 50g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, deser sojowy 1 szt.	en 1178,9 kcal, B 106,5 g T 96,4 g W 304,8 g NK1 24,5 g B1 15,9 g sól 3,1 g cukry 87,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł. 10g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1szt., liść salaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kalafior gotowany 120g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł. 10g, schab wp. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2179,5 kcal, B 114,2 g T 68,7 g W 274,6 g NK1 23,6 g B1 27,6 g sól 4,6 g cukry 108,5 g
niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g szt., mix tł. 15g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść salaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 200g, filet kurczęcy gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 150g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tł. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2760,4 kcal, B 107,5 g T 91,9 g W 95,9 g NK1 37,2 g B1 42,8 g sól 6,7 g cukry 95,9 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe
- B1 - biominik

Wykaz składników alergennych: w jadalospisie w dn. Niedziela 1.:

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tł., masło 82%, kawa, mieszanka mleczna, twaróg z papryką i ziołami, twaróg ze śmietaną i cukrem, ser biały, ser topiony, kefir
 Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, kawa linka, mieszanka mleczna, herbata i szynkowa, soppocka i schabowy wp, filet w sosie
 Selek- zupa obiadowa; rosół, szynkowa, ogórek z sosie ziołowym, soppocka
 Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, soppocka, deser sojowy
 Gorczyca- zupa obiadowa rosół, szynkowa, soppocka
 Jajo – jajo gotowane, biszkopty, schabowy wp.