

PONIEDZIAŁEK 2 OLMEDICA 22.04.2024

Rodzaj diety	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. 90g, mix tl.15g, twaróg ze szezyporiem 70g, kiełbasa krakowska 50g, kiszony ogórek 70g, papryka 50g, jabłko 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barzecz czarny 300ml, kasza perzack 160g, dzuszonka z miodem w sosie koperkowym 90g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 200ml		Kawa zboż z miodem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl.15, polędwica sopočka 50g, serek topiony 50g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, pomidor 50g	en 2338,8 kcal, B 88,2 g T 66,4 g W/ 336,5 g NK/T 32,7/9 Bt 31,9 g sól 5,8 g cukry 99,2 g
lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, konserwa sardynki 50g, pasztecik wpy 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barzecz czarny 300ml, kasza perzack 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 200ml		Kawa zboż z miodem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl.10g, polędwica sopočka 50g, twaróg ziołowy 50g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., miód 1 szt.	en 2360,5 kcal, B 100,3 g T 66,5 g W/ 330,3 g NK/T 23,6/9 Bt 29,7 g sól 4,6 g cukry 96,9 g
paplowata	Jak lekkostrawna (chleb zw.90), konserwa sardynki mielona 50g, kiełbasa krakowska mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barzecz czarny 300ml, kasza perzack 160g, gotowany schab miodowy w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 200ml		Jak lekkostrawna(chleb zw.90g), polędwica sopočka 50g, mielona 50g, twaróg ziołowy 50g, dzem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 1156,5 kcal, B 60,6 g T 20,5 g W/ 181,5 g NK/T 12,2/9 Bt 14,6 g sól 2,8 g cukry 87,9 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%)10g, jajo 1 sztuka, kiełbasa krakowska mielona 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budyn 150 ml, gruszka 1 szt.	Barzecz czarny ze śmietaną 200ml, kasza perzack 100g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 60g, brokuł gotowany 200ml	Chrupki kukurydziane 16g, sok owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%)10g, polędwica sopočka 30g, ogórek 1 szt., mus owocowy 1 szt.	en 2492,7 kcal, B 109,7 g T 68,6 g W/ 365,5 g NK/T 22,8/9 Bt 24,9 g sól 4,5 g cukry 120,5 g
wrządowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, konserwa sardynki mielona 50g, kiełbasa krakowska mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt., jajo got. 1 szt., mielone	Budyn 150ml	Barzecz czarny bez śmietany 300ml, kasza perzack 160 g, gotowany schab miodowy w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 200ml	Sok owocowy 150 ml	Jak lekkostrawna, polędwica sopočka 50g, mielona 50g, twaróg ziołowy 50g, dzem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 2149,5 kcal, B 105 g T 55,3 g W/ 298,7 g NK/T 22,8/9 Bt 25,8 g sól 3,7 g cukry 99,1 g
niskosodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl.10g, jajo gotowane 1 szt, schab gotowany 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z miodem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl.10g, ser białych półtłusty 70g, gotowany kurczak 1 szt, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., miód 1 szt.	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W/ 308,7 g NK/T 29,3/9 Bt 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g
dzieci starsze	Kasza jęczmienna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl.15g, jajo 1 szt., marchewka 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budyn 250ml, gruszka 1 szt.	Barzecz czarny 300ml, kasza perzack 200g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 200ml	Chrupki kukurydziane 30g, sok owocowy 1 szt.	Kawa zboż z miodem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl.15, polędwica sopočka 50g, dzem 20g, sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 80g, dzem 1 szt., jogurt owocowy 1 szt.	en 2114,2 kcal, B 94,4 g T 67,2 g W/ 292,7 g NK/T 15,9/9 Bt 44,9 g sól 4,9 g cukry 37,6 g
cukrzykowa	kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, konserwa sardynki 50g, pasztecik wpy 50g, ogórek 70g, Hef salaty (cukrz białe jajo 1 szt.), jajo got. 1 szt.	Kalorien gotowany 100g	Barzecz czarny bez śmietany 300ml, kasza perzack 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 200ml	Chrupki kukurydziane 30g	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, polędwica sopočka 50g, twaróg ziołowy, (cukrzy bez soli- jajo got. 1 szt., twaróg ziołowy), sur. z ogórka i sałaty lodowej w sosie ziołowym 70g, papryka 50g	en 2114,2 kcal, B 94,4 g T 67,2 g W/ 292,7 g NK/T 15,9/9 Bt 44,9 g sól 4,9 g cukry 37,6 g

wątrobowa	Kasza jęczmienna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw: 90g, konserwa szałwiaska 50g, paszeta wp: 50g, mnis owocowy 1 szt., jablko gotowane 1 szt., bananów 2 juj		Barszcz czernony bez śmietany 300ml, kasza perzack 160g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, maślanka gotowana 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw: 90g, polędwica sopocka 50g mielona 50g, twaróg ziolowy 50g, dżem 1 szt, miód 1 szt, pomidor 70g	en 2299, 5 kcal, B 94,6 g T 72,9 g W 318,9 g NKT 20,1 g Bt 25,4 g sól 3,5 g cukry 90,6 g
dzieci bezmleczna	Kasza jęczmienna na mleku wsiłnym 250 ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw: 90g, jajo 1 sztuka, kiełbasa Krakowska 50g, ogórek 70g, jablko 1 szt., mnis owocowy 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Barszcz czernony bez śmietany 300ml, kasza perzack 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur: z marchewki 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż, 200ml, chleb zw: 90g, polędwica sopocka 50g, masło orzechowe 50g, sur: z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 70g, dżem 1 szt, miód 1 szt	en 1512, 5 kcal, B 67,2 g T 57,4 g W 169,9 g NKT 18,4 g Bt 16 g sól 2,6 g cukry 55,6 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2%, 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, jajo gotowane 1 szt, schab wp: 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g, mnis owocowy 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Barszcz czernony 300ml, kasza perzack 160g, gotowany schab 60g, sur: z marchewki 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, waflę ryżowe 4szt., mix tl 10g, sur biały polihany 70g, gotowany karczak 1 szt, sur: z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 70g, dżem 1 szt., miód 1 szt.	en 2125, 5 kcal, B 105,4 g T 68,8 g W 289,5 g NKT 25,1 g Bt 25,2 g sól 5,1 g cukry 108,4 g
przy niedobowistosciach	Kasza jęczmienna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, jajo 1 szt, mix tl 15g, konserwa szałwiaska 50g, paszeta wp: 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g, juj got. 1 szt.		Barszcz czernony ze śmietaną 300ml, kasza perzack 200g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur: z marchewki 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw: 120g, mix tl 15g, polędwica sopocka 50g, twaróg ziolowy 50g, sur: z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 70g, dżem 1 szt, miód 1 szt.	en 2700, 1 kcal, B 108 g T 91,6 g W 100,2 g NKT 27,8 g Bt 37,8 g sól 6,9 g cukry 99,7 g

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nasycone kwasy tłuszczowe

Bt – błonnik

sól – sól

cukry - cukry

Wykaz składników alergicznych: w jadalospisie w dn. Poniedziałek II

Seler - barszcz czernony, wędliny: konserwa szałwiaska, blok mielony, paszeta wp: kielbasa Krakowska, sos ogrodowy - ziolowy, szałwiaska

Sója i produkty pochodne – waflę ryżowe, kiełbasa Krakowska, konserwa szałwiaska, blok mielony, sos ogrodowy - ziolowy, szałwiaska

Gorczyca- konserwa szałwiaska, polędwica sopocka, blok mielony, sos ogrodowy, Krakowska, paszeta wp.

Mleko (frazje z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, masło mix 82%, kawa zboż, z mlekem, ser biały, barszcz ze śmietaną, budry, serok topiony, twarozek ziolowy, jogurt owocowy, sos ziolowy - ogrodowy, paszeta wp.

Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, kasza jęczmienna pieczak, pieczywo, kawa zbożowa wędliny, kiełbasa Krakowska, paszeta wp., konserwa szałwiaska, blok mielony, sznka mięsa w sosie chrzanowym, schab w sosie koperkowym, kawa zbożowa, sos ziolowy- ogrodowy, szałwiaska

WTOREK 2 OLMEDICA 23.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolejca	Dzienna wartość odżywcza i Kaloryczna posiłku
ogólna	Zaciekta na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, szynka konserwowa 50g, ser rozek 2 szt., melon 100g, mix sałat		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, stek wieprzowy z cebulą 90g/10g, buraczki 150g, marchewka z groszkiem 150 ml, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, szynkowa 70g, twarożek z cebulką 70g, sur. coleslaw 80 g, gruszka 1 szt.	en 2366,3 kcal, B 80,5 g T 85,2 g W 342,2 g NKT 22,7 g Bł 28,8 g sól 3,5 g cukry 94 g
lekkostrawna	Zaciekta na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tł. 10g, pieczeń rybnicza 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liść sałaty		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekkiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g, twarożek ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2377,6 kcal, B 100,4 g T 73,5 g W 310,1 g NKT 29,2 g Bł 27,5 g sól 5,8 g cukry 104,4 g
paplowata	Zaciekta na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, pieczeń rybnicza mielona 50g, szynka konserwowa mielona 50g, liść sałaty, melon 100g		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), przysmak suwalski - mielony 50g	en 2198,7 kcal, B 102,6 g T 65,2 g W 329,9 g NKT 23,3 g Bł 29,7 g sól 4,8 g cukry 96,8 g
dzieci do lat 3	Kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, zaciekta na mleku 200ml, szynka z pieci kureczka 30g, szynka konserwowa 30g, melon 100g, liść sałaty	Chrupki kukurydziane 16g, serrek homogenizowany 1 szt.	Krupnik 200ml, ziemniaki 100g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 60g, marchewka z groszkiem 60g, kompot owocowy 200ml	Kisiel 250 ml, jabłko 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, szynkowa 30g, ser żółty 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 1225,5 kcal, B 64,3 g T 21,4 g W 181,3 g NKT 12,3 g Bł 15,4 g sól 3,1 g cukry 89,3 g
wrzodowa	Jak paplowata	Chrupki kukurydziane 16g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml	Kisiel 250ml	Kawa zboż z mlekkiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, przysmak suwalski mielony 50g, twarożek ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2567,5 kcal, B 109,1 g T 71,9 g W 365,3 g NKT 23,1 g Bł 25,5 g sól 4,5 g cukry 119,6 g
niskosodowa	Zaciekta na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tł. 10g, filet z kurczaka gotowany 50g, jajo 1 szt., melon 100g, liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekkiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twarożek ziołowy 70 g, schab gotowany 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2049,5 kcal, B 106,1 g T 55,1 g W 298,6 g NKT 22,8 g Bł 25,4 g sól 3,7 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Zaciekta na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 90g, mix tł. 15g, szynka z pieci kureczka 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, melon 100g	Chrupki kukur. 30g, serrek homogenizowany 1 szt.	Krupnik 300ml, ziemniaki 250g, stek wieprzowy z cebulą 90g/10g, buraczki 150g, marchew z groszkiem 150g, kompot owocowy 200ml	Kisiel 250ml, jabłko 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, szynkowa 50g, ser żółty 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g Bł 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g

cukrzywcowa	kawab/cukrzywcowa 200g, chleb razowy 100g, mix t. 1.0, pieczeni ryżniaka 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, pomidor 50g	chleb razowy 30g, ryżniaka 30g, papryka 50g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, sur marchewki z chrzanem 120g, sur z kiszonym ogórka 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix t. 1.0g, przysmak suwański 50g, twaróg ziołowy 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2458,9 kcal, B 96,8 g T 74,1 g W 292,8 g NKT 18,7 g Bj 35,7 g sól 4,9 g cukry 37,9 g
wątrobowa	Znaciska na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., pieczeni ryżniaka 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, pomidor 50g		Jak, lekkostrawna, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g		Kawa zboż z makiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwański mielony 50g, twaróg ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2279,4 kcal, B 92,5 g T 74,0 g W 321,9 g NKT 20,7 g Bj 25,3 g sól 3,9 g cukry 91,1 g
dzieci bezmleczna	Znaciska na mleku roślinnym 50 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, szynka z pieści buraczka 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, miod 100g	Chrupki kukurydziane 16g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 50g, schab gotowany 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 1250,6 kcal, B 104,9 g T 93,8 g W 310,4 g NKT 25,8 g Bj 15,2 g sól 4,2 g cukry 91,4 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix t. 1.0g, filet z kurczaka gotowany 50g, jajo 1 szt., miod 100g, liść sałaty	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemiaczana 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski bez sosu 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem, kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mix t. 1.0g, twaróg ziołowy 70 g, schab gotowany 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2190,5 kcal, B 112,7 g T 63,9 g W 284,3 g NKT 24,1 g Bj 26,6 g sól 4,8 g cukry 107,2 g
przy niedokrwistości	Znaciska na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 90g, mix t. 1.5g, pieczeni ryżniaka 50g, szynka konserwowa 50g, miod 100g, liść sałaty		Krupnik 200, ziemniaki 200g, stek wieprzowy bez cebuli 90g, buraczki 150g, marchew z groszkiem 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix t. 1.5g, przysmak suwański 50g, twaróg ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2650,7 kcal, B 107,5 g T 92,1 g W 102,5 g NKT 28,7 g Bj 40,2 g sól 6,5 g cukry 99,9 g

en - wartość energetyczna
B - białko ogółem
T - tłuszcz
W - węglowodany ogółem
NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
Bj - bionnik
sól - sól
cukry - cukry

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie w dn. Wtorek II

Mleko (tęcznie z laktozą) - zacierki na mleku, mix t., masło 82%, kawa z makiem, jogurt, twaróg z cebulką, twaróg ziołowy, kefir, ser topiony, sos ogrodowy

Zboża zawierające gluten - zacierki na mleku, pieczywo, krupnik, stek z cebulką, pulpet wpy, kawa z makiem, wędliny, szynka konserwowa, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, Krakowska, pulpet z indyka, pieczeni ryżniaka

Seler - wędliny: szynka konserwowa, pieczeni ryżniaka, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, Krakowska, sos ogrodowy

Soja i produkty pochodne - wafile ryżowe, chrupki kukurydziane, szynka konserwowa, pieczeni ryżniaka, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, Krakowska, sos ogrodowy

Gorczyca - wędliny: pieczeni ryżniaka, szynka konserwowa, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, Krakowska, sos ogrodowy

Jaja - stek, pulpet

ŚRODA 2 OLMEDICA 24.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek		Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 5g, paszlet 50g, serdek 1 szt., zółty ser 30g, pomidor koktajlowy 20g, liść sałaty, pomarańcza 100g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, bakła ziemniaczana 250g, surowka z kiszzonej kapusty 150g, sur: z marchewki z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb wz: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 15g, jajko gotowane 1 sztuka, dżem 1szt., szynka barminka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2483,9kcal, B 89,9 g T 97,1 g W 376,8 g NKT 28,1 g bi 26,0 g sól 5,4 g cukry 109,4 g
lekkostrawna	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, paszlet 50g, polewka drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, ser biały półtusty 70g, szynka barminka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2246,8 kcal, B 105,3 g T 75,1 g W 305,1 g NKT 27,1 g bi 26,3 g sól 5 g cukry 105,6 g
papkowata	Jak lekkostrawna (chleb zw: 90g), paszlet 50g, polewka drobiowa mielona 50g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały półtusty 70g, szynka barminka 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2350,8 kcal, B 106,6 g T 76,4 g W 329,9 g NKT 23,6 g bi 25,7 g sól 4,6 g cukry 99,9 g
dzieci do lat 3	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, paszlet 30g, polewka drobiowa 30g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	bućdyń 150ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem, 200ml, bułka pszenna 1szt masło (82%) 10g, ser biały półtusty 30g, szynka barminka 30g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 1456,4 kcal, B 66,7 g T 22,5 g W 184,9 g NKT 14,7 g bi 15,9 g sól 3,4 g cukry 90,4 g
wzrostowa	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, paszlet 50g, polewka drobiowa mielona 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Herbatniki 25g	Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw: 60g, mix tl: 10g, ser biały półtusty 70g, szynka barminka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2619,3 kcal, B 110,1 g T 69,4 g W 371,2 g NKT 22,9 g bi 22,4 g sól 3,9 g cukry 128,6 g
niskosodowa	Placki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50 g, jajko gotowane 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, ser biały półtusty 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2112,7 kcal, B 106,7 g T 79,9 g W 317,6 g NKT 22,7 g bi 25,3 g sól 3,5 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Placki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 15g, paszlet 50g, polewka drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	bućdyń 250ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 300 ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 15g, ser biały półtusty 70g, szynka barminka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 368,7 g NKT 28,3 g bi 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g

cukrzykowa	kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl.10g, pasztecik 50g, polewka drobiowa 50g, liść salaty, ogórek 70g, cukrzyce bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajko 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	Chleb razowy 30g, krakowska 20g	Ryzowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur z kiszonej kapusty 120g, marchewka z pestkami słonecznika 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajko gotowane 1 sztuka, szynka barmnika 50g, ogórek kiszony 70 g, pomidor 70g	en 2656,7 kcal, B 120,1 g T 87,2 g W 270,1 g NKT 21,9 g Bj 99,5 g sól 6,9 g cukry 98,9 g
wątrobowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., pasztecik 50g, polewka drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryzowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, ser biały półtłusty 70g, szynka barmnika 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2406,8 kcal, B 92,6 g T 74 g W 329,3 g NKT 19,1 g Bj 24,7 g sól 3 g cukry 95,8 g
dzieci bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, krakowska 50g, polewka drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Chrupki kukurydziane 16g	Ryzowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, surowka z kiszonej kapusty 120g, sur z marchewki z pestkami słonecznika 120g, dzieci banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., jajko got. 1 szt., szynka barmnika 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 1509,5 kcal, B 67,7 g T 57,9 g W 189,5 g NKT 18,1 g Bj 16,7 g sól 2,9 g cukry 66,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tl.10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajko 1 szt., liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Wafle ryżowe 2szt.	Ryzowa 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur z kiszonej kapusty 120g, sur z marchewki z pestkami słonecznika 120g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl.10g, ser biały półtłusty 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2152,5 kcal, B 110 g T 67,9 g W 293,6 g NKT 24,9 g Bj 25,5 g sól 5,1 g cukry 113,6 g
przy niedokrwiłościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl. 15g, pasta 50g, polewka drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryzowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt. mix tl. 15g, szynka barmnika 50g, jajko gotowane 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2654,7 kcal, B 110,1 g T 91,1 g W 103,1 g NKT 26,5 g Bj 37,1 g sól 5,9 g cukry 104 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
- Bj - białnik
- sól - sól
- cukry - cukry

Wykaz składników alergennych: w „Jadłospisie w dn. Środa II

Mleko (łącznie z laktozą) –płatki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tl., kawa z mlekem, budyn, ser biały półtłusty, pasztecik, krakowska, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, ser żółty, polewka drobiowa
 Zboża zawierające gluten- pieczywo, kawa inka z mlekkiem, herbatniki, kawa zbożowa, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, schab w sosie własnym, pasztecik, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
 Seleń- zupa ryżowa, pasztecik, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
 Soja i produkty pochodne –wafle ryżowe, pasztecik, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
 Gorczyca- wędliny: pasztecik, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
 Jajko—jajko got. 1 szt., babka ziemniaczana.

CZWARTEK 2 OLMEDICA 25.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, kielbasa smalszka 1 szt., szynkowa 30g, ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza gryczana 160g, wątróbka drożdżowa duszona z cebulką i karmelizowanymi jabłkami 100g, surowka z czerwonej kapusty 150g, surr z kiszzonego ogórka z cebulką 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z cukrem i mlekkiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, twarógzek z cebulką i szczyptorkiem 70g, szynka z pierśi kurczaka 50g, mandarynka 100g, liść sałaty	en 2556,7 kcal, B 102,5 g T 83,8 g W 332,5 g NKT 24,7 g Bł 25,8 g sól 6,7 g cukry 91,9 g
lekkostrawna	kasza manna na 2% 250 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1sz, mix tl. 10g, serdeciek 1szt., szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, surr z kap pękniętej z marchką 120g, katalfor na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarógzek z zieleni 50g, szynka z pierśi kurczaka 50g, mandarynka 100g, liść sałaty	en 2407,3 kcal, B 105,1 g T 76,5 g W 306,6 g NKT 27,4 g Bł 28,1 g sól 5,2 g cukry 119,1 g
paplowata	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), serdeciek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, katalfor na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), twarógzek zielony 50g, szynka z pierśi kurczaka 50g, kefir 1 szt., liść sałaty	en 2390,9 kcal, B 102,3 g T 66,9 g W 329,9 g NKT 23,6 g Bł 25,1 g sól 4,2 g cukry 98,8 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka 1szt., masło (82%) 10g, sopočka 30g, szynkowa 30g, ogórek 70g, pomidor 70g	biskopki 15g, pomarańcz 100g	Rosół z makaronem 200ml, kasza peczak 100g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, katalfor na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml	Herbaniaki 25g, serrek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 10g, szynka z pierśi kurczaka 30g, twarógzek z zieleni 30g, liść sałaty, mandarynka 100g	en 1436,6 kcal, B 67,6 g T 26,8 g W 190,7 g NKT 14,1 g Bł 15,2 g sól 3,1 g cukry 89,6 g
wrzodowa	Jak lekkostrawna, serdeciek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.	Sok wielowarstwowy 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, katalfor na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekkiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, mix tl. 10g, szynka z pierśi kurczaka 50g, twarógzek zielony 50g, kefir 1 szt., liść sałaty	en 2495,7 kcal, B 110,1 g T 69,2 g W 370,8 g NKT 23,1 g Bł 25,9 g sól 4,4 g cukry 119,7 g
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekkiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka z pierśi kurczaka 50g, twarógzek zielony 70g, liść sałaty, mandarynka 100g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g
dzieci starsze	kasza manna na 2% 300 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1sz, masło (82%) 15g, szynkowa 50g, sopočka 50g, banan 1 szt., ogórek 70g	biskopki 30g, pomarańcza 100g	Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, surr z kap pękniętej z marchką 150g, katalfor na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Herbaniaki 25g, serrek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż z cukrem i mlekkiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka z pierśi kurczaka 50g, twarógzek zielony 70g, liść sałaty, mandarynka 100g	en 2460,7 kcal, B 118,7 g T 85,3 g W 274,6 g NKT 20,3 g Bł 38,7 g sól 5,6 g cukry 100,6 g
cukrzykowa	kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, szynkowa 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomidor 70g (cukrzyk bez soli – jajo got. 1 szt., jogurt naturalny 1 szt.)	Sok wielowarstwowy 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, surr z kap pękniętej z marchką 120g, surr z kiszzonego ogórka z cebulką 120g, kompot owocowy 200ml	chleb razowy 30g jajo 1 szt	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarógzek zielony 70g, szynka z pierśi kurczaka 50g, liść sałaty, kefir 1 szt.	en 2460,7 kcal, B 118,7 g T 85,3 g W 274,6 g NKT 20,3 g Bł 38,7 g sól 5,6 g cukry 100,6 g

wątróbowa	Kasza manna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 210ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., serdeczek 1 szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., twaróg żółty bez soli 50g, szynka z pierś kurczaka 50g, liść 50g, liść sałaty, kadr 1 szt.	en 2286,9 kcal, B 92,6 g T 74,1 g W 325,5 g NKT 20,5 g Bł 25,2 g sól 3,1 g cukry 93,1 g
dzieci bezmielczna	Kasza manna na mleku roślinnym 250ml, kawa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, sopočka 50g, szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.	Sok owocowy 150ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, mus owocowy 1 szt., kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, schab gotowany 50g, szynka z pierś kurczaka 50g, liść sałaty, mandarynka 100g	en 1607,7 kcal, B 68,4 g T 58,1 g W 189,9 g NKT 18,4 g Bł 16,1 g sól 2,9 g cukry 66,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2%, 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, miks tl. 10g, jajo 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Ziemiaczka 300 ml, gryczana 160g, gotowany filet z kurczaka 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwą 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wałki ryżowe 4szt, miks tl. 10g, twaróg żółty 50g, schab gotowany 50g, mandarynka 100g, liść sałaty	en 2302,5 kcal, B 108,2 g T 69,9 g W 295,9 g NKT 24,6 g Bł 25,4 g sól 3,8 g cukry 120,9 g
przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2%, 250ml, kawa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., miks tl. 15g, szynkowa 50g, serdeczek 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300 ml, kasza pęczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziolowym 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwą 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, miks tl. 15g, twaróg żółty 50g, szynka z pierś kurczaka 50g, mandarynka 100g, liść sałaty	en 2815,8 kcal, B 108,2 g T 92,3 g W 108,8 g NKT 28,8 g Bł 40,3 g sól 5,9 g cukry 115,7 g

UZNA CZENIA WSKAZNIKÓW ODZYWCZYCH:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
- Bł - błonnik
- sól - sól
- cukry - cukry

Wykaz składników alergennych w jadospisie w dn. Czwartek II
Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, miks tl, masło 82%, kawa z mlekem, serdeczek, kiełbasa suwalska, twaróg żółty, kefir, herbatniki, serek homogenizowany
Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, wątróbka duszona, kawa zbożowa z mlekem, kiełbasa suwalska, serdeczek, szynkowa, blok mielony, herbatniki, filet z kurczaka w sosie, rosół z makaronem, szynkowa, szynka
Seler- rosół, serdeczek, szynkowa, szynka z pierś kurczaka
Jajka - jajo gotowane 1 szt., biszkopty
Garnczka- serdeczek, szynkowa, szynka z pierś kurczaka

PIĄTEK 2 OLMEDICA 26.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., dzemi 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruszką 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, doraz smaczny z sezamem i koprem, sur z kapuśy białej 150g, sur z buraczaków 150g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mleksem 2%, i cukrem 200ml, chleb zw. 30, chleb rzozowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser żółty 50g, marchew z chrzanem 70g, jabłko 1 szt.	en 2383,8 kcal, B 85,0 g T 87,9 g W 365,7 g NKT 21,7 g Bt 28,2 g sól 4,3 g cukry 90 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo gotowane 60g, dzemi 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany doraz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mleksem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt., liść salaty, sałatka ryżowa z tunczkiem 100g	en 2176,9 kcal, B 102,2 g T 73,5 g W 305,1 g NKT 22,1 g Bt 24,3 g sól 4,2 g cukry 300,2 g
parlowata	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, pasta z jaja z masłem 50g, ser biały 70g, pomidor 1 szt., pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany doraz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g)	en 2400,9 kcal, B 100,8 g T 69,9 g W 329,9 g NKT 22,8 g
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%), jajo gotowane 1 szt., ser biały 30g, dzemi 1 szt., pomidor 70g, gruszką 1 szt.	Galaretką owocową 150g, jabłko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany doraz w sosie koperkowym 60g, buraczki 60g, marchewka na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, sepek waniliowy 1szt., ser żółty 50g, jabłko 1 szt.	en 1278,5 kcal, B 69,6 g T 23,8 g W 182,5 g NKT 14,2 g Bt 16,2 g sól 3,4 g cukry 89,2 g
wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo gotowane mielone 1 szt., dzemi 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa z białym 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany doraz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mleksem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt., liść salaty, sałatka ryżowa z tunczkiem 100g	en 2368,8 kcal, B 110,8 g T 68 g W 370,5 g NKT 19,7 g Bt 23,8 g sól 3,3 g cukry 126,7 g
niskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mleksem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt., liść salaty, jabłko 1 szt.	en 2225,7 kcal, B 103,3 g T 65,5 g W 99,7 g NKT 22,9 g Bt 23,4 g sól 3,6 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., dzemi 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruszką 1 szt.	Galaretką owocową 200g, jabłko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, doraz smaczny z sezamem i koprem, sur z kapuśy białej 150g, sur z buraczaków 150g, kompot owocowy 200 ml	Biszkopty 30g, mus owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mleksem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60, chleb rzozowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, ser żółty 50g, liść salaty, jabłko 1 szt.	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g Bt 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g
cukrzykowa	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb rzozowy 100g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, ogórek 70g, pomidor 70g	Sok pomidorowy 150 ml	Pomidorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany doraz w sosie koperkowym 60g, sur z kapuśy białej 120g, sur z marchewki 120g, kompot owocowy b/c 200ml	wale ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb rzozowy 100g, mix tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczkiem 100g	en 2411,8 kcal, B 120,4 g T 87,2 g W 262,1 g NKT 20 g Bt 35,5 g sól 4,6 g cukry 97,3 g

WĄTRÓBOWA	Plaki owiane na mleku 2% 250ml, Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, bułka z 2 jaj, dzem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Pomidorowa bez sm 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, miod 1 szt., liść salaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g	en 2170 kcal, B 97,5 g T 73,1 g W 322,7 g NKT 19,2 g Bt 22,9 g sól 3 g cukry 95,6 g
dzieci bezmleczna	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, jajo gotowane 1 szt., dzem 1 szt., masłko orzechowe 50g, gruszką 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa bez smie 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, hummus 50g, miod 1 szt, liść salaty, deser sojowy 1 szt.	en 1278,9 kcal, B 106,6 g T 99,9 g W 310,1 g NKT 24,1 g Bt 13,8 g sól 3,3 g cukry 91 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 60g, dzem 1 szt., ser biały 70g, gruszką 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa 300ml, ziemniki 200g, dorsz gotowany 50g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt.	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miod 1 szt, liść salaty, jabłko 1 szt.	en 2224,5 kcal, B 112,4 g T 68,2 g W 2903,4 g NKT 23,1 g Bt 25,1 g sól 3,9 g cukry 120 g
przy niedokrwistościach	Plaki owiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1szt, dzem 1 szt., ser Hochland 2 pl, gruszką 1 szt., pomidor 70g		Pomidorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 1 cukrem 200ml, chleb rzasowy 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, twaróg z ziołami 70g, miod 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g	en 2740,1 kcal, B 108,6 g T 92,1 g W 109,8 g NKT 26,6 g Bt 36 g sól 5,6 g cukry 107,8 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasyczone kwasy tłuszczowe

Bt - białnik

sól - sól

cukry - cukry

Wskaz składników alergicznych w jadłospisze Platek II

Mleko (łącznie z laktozą) – plaki owiane na mleku, zupa pomidorowa ze śmietaną, mix tl, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtłusty, jogurt naturalny, serek waniliowy, ser żółty

Zboża zawierające gluten- pieczywo, bułka, plaki owiane na mleku, dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekiem, biszkopty, kasza jęczmienna, biszkopty

Seler- zupa pomidorowa, hummus

Jajka- jajo got., dorsz smażony, pulpet rylny w sosie koperkowym, biszkopty

Ryby- dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, sałatka ryżowa z tuńczykiem

Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, seras sojowy, hummus

SOBOTA 2 OLMEDICA 27.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, paszlet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Kapusińiak 300ml, pieczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 120g, mix warzyw na parze 150g, sur. z ogórka kiszzonego 150 g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, szynkowa 70g, kefir 1 szt., sur. z kapust pekińskiej z sosem winegret, 70g, pomarańcz 100g	en 2182,2 kcal, B 90,1 g T 73,3 g W 312,3 g NKT 20,6 g Bt 21,9 g sól 5,6 g cukry 92,0 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.10g, paszlet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., mix salati		Zupa chłopska 300ml, pieczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, konserwa suwalska 50g, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2367,7 kcal, B 105,2 g T 78,7 g W 300,6 g NKT 29,1 g Bt 29,2 g sól 5,2 g cukry 103,2 g
paplowata	Kasza manna na mleku 2%, mix tł.0g, chleb zw.90g, paszlet wp.50g, szynka konserwowa mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mix salati		Zupa chłopska 300ml, pieczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, konserwa suwalska mielona 50g, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2369,9 kcal, B 108,9 g T 69,9 g W 318,9 g NKT 23,5 g Bt 25,6 g sól 4,5 g cukry 97,9 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., masło 82% 10g, paszlet 30g, szynka konserwowa 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g, kawa zbożowa z cukrem 200ml	Chrupki kukurydziane 16g, sok owocowy 1 szt.	Zupa chłopska 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło 82%/10g, bułka pszenna 1szt, szynka z piersi kurczaka 30g, masło orzechowe 50g, liść salaty, pomarańcza 100g	en 1403,1 kcal, B 64,9 g T 24,3 g W 190,9 g NKT 13,1 g Bt 15,1, g sól 3,4 g cukry 89,8 g
wirzodowa	Kasza manna na mleku 2%, mix tł.0g, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., paszlet wp. 50g, szynka konserwowa mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mix salati	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa chłopska 300ml, pieczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym mielone 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt, kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, konserwa suwalska mielona 50g, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2653,8 kcal, B 110,6 g T 69,9 g W 370,4 g NKT 22,6 g Bt 24,9 g sól 4,3 g cukry 127,4 g
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.10g, ser biały półtłusty 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Zupa chłopska bez soli 300ml, pieczak 160g, gotowane udo z kurczaka 90g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł. 10g, jajo got. 1 szt, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2307,9 kcal, B 110,6 g T 60,9 g W 99,9 g en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,1 g NKT 28,3 g Bt 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło 82% - paszlet wp. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30 g, sok owocowy 1 szt	Kapusińiak 300ml, pieczak 200g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 120g, mix warzyw na parze 150g, sur. z kapusty pekińskiej 150 g, kisiel z cukrem 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.,	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, szynka z piersi kurczaka 50g, masło orzechowe 50g, liść salaty, pomarańcz 100g	en 2653,8 kcal, B 110,6 g T 69,9 g W 370,4 g NKT 22,6 g Bt 24,9 g sól 4,3 g cukry 127,4 g

cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, pasztet wp 50g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, ogórek 70g, cukrzyca bez soli - schab gotowany 50g, ser biały 50g	fasolka szparagowa gotowana 100g	Kapuśniak 300ml, peczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 120g, sur. z kapusty pekinijskiej 120g, mix warzyw na parze 120 g, kisiel z cukrem 200ml	Sok wielowarzynowy 150 ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, konserwa suwalska 50g, cukrzyca bez soli - schab gotowany 50g, kisiel salaty, kefir 1 szt., papryka 50g	en 2679,9 kcal, B 118,6 g T 87,6 g W 270,4 g NKT 22,7 g bl 40,5 g sól 6,9 g cukry 99,9 g
wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, pasztet wp 50g, szynka konserwowa 50g, jablko gotowane 1 szt., mix salati		Zupa chłopska 300ml, peczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw:60g, konserwa suwalska 50g, cukrzyca bez soli - schab 1 szt., pomarańcz 100g	en 2338,3 kcal, B 90,7 g T 74,9 g W 329,9 g NKT 20,8 g bl 26,9 g sól 3,9 g cukry 91,8 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, schab got. 50g, szynka konserwowa 50g, jablko 70g, mix salati	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa chłopska 300ml, peczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt, kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. z cukrem 200ml, chleb zw:60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, szynka z p kurczaka 50g, kisiel salaty, deser sojowy 1 szt., pomarańcz 100g	en 1307,3 kcal, B 105,2 g T 99,3 g W 310,7 g NKT 26,5 g bl 15,5 g sól 4,4 g cukry 90,3 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tl 10g, ser biały półtusty 50g, schab gotowany 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemiażona bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, udo kurczaka gotowane 90g, sur. z kapusty pekinijskiej 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tl 10g, jajo got. 1 szt., kisiel salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2285,5 kcal, B 115,6 g T 68,8 g W 280,9 g NKT 22,2 g bl 26,7 g sól 4,9 g cukry 120,6 g
przy niedokrwistościach	Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw 90, bułka pszenna 1 szt., mix tl 15g, kasza manna na mleku 2% 250 ml, pasztet wp 50g, szynka konserwowa 50g, jablko 1 szt., mix salati		Zupa chłopska 300ml, peczak 200g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, sur. z kapusty pekinijskiej 150g, mix warzyw na parze 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw:90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, konserwa suwalska 50g, kisiel salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2810,1 kcal, B 105,3 g T 96,9 g W 108,7 g NKT 28,7 g bl 39,5 g sól 6,7 g cukry 104,2 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

bl - błonnik

sól - sól

cukry - cukry

Wykaz składników alergennych: w Jadalospisie Sebota II

Mleko (częście z laktozą) – kasza manna na mleku, mieszanka płynna, pieczywo, zupa chłopska, kawa zbożowa z mlekiem, pasztet wp, szynka konserwowa, szynkowa, konserwa suwalska, szynka z pierśi kurczaka, udo gotowane w sosie pomidorowym

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, mieszanka płynna, pieczywo, zupa chłopska, kawa zbożowa z mlekiem, pasztet wp, szynka konserwowa, szynkowa, konserwa suwalska, szynka z pierśi kurczaka, udo gotowane w sosie pomidorowym

Seler- zupa chłopska, kapuśniak, konserwa suwalska, pasztet wp., szynka konserwowa

Soja i produkty pochodne – waflle ryżowe, konserwa suwalska, pastet wp., szynka konserwowa, deser sojowy

Gorczyca- konserwa suwalska, pasztet wp., szynka konserwowa, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka

Jaja- jajo gotowane

Orzechy- masło orzechowe

NIEDZIELA 2 OLMEDICA 28.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 15g, ser żółty 50g, polędwica sopocka 50g, dzem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g		Zupa grochowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smażony kotlet schabowy 90g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 90g mix tl: 15g, szynkowa 50g, ser biały 50g, ogórek 70g, manderynka 100g	en 2418,7 kcal, B 104,6 g T 89,9 g W 350,8 g NK.T 24,7 g bł 24,11g sól 4,9 g cukry 95,2 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały półtłusty 50, polędwica sopocka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp, w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw: 90, mix tl: 10g, blok mielony 50g, szynkowa 50g, liście sałaty, pomidor 70g	en 2354,6 kcal, B 101,5 g T 74,9 g W 302,1 g NK.T 28,2 g bł 27,9 g sól 4,9 g cukry 103,1 g
papierkowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały półtłusty 50g, dzem 1 szt., polędwica sopocka 50g, mus owocowy 1 szt.		Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna (chleb zw: 90g) blok mielony 50g szynkowa mielona 50g, liście sałaty, pomidor 70g	en 2378,3 kcal, B 103,2 g T 66,9 g W 309,7 g NK.T 23,8 g bł 29,7 g sól 4,2 g cukry 99,3 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, masło 82%tł0g, chleb zw: 60, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ser żółty 30g, polędwica sopocka 30g, dzem 1 szt., jablko 1 szt.	waflle ryżowe 2 szt., mus owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza jęczmienna 100g, duszony schab wp, w sosie własnym 60g, buraczki 60g, brokuł gotowany 60g, kisiel z cukrem 200ml	biszkozopy 25g, serek waniliowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło 82% 10g, chleb zw: 60g, szynka z pierśsi kureczka 30g, szynkowa 30g, liście sałaty, pomidor 70g	en 1320,5 kcal, B 61,9 g T 21,5 g W 189,7 g NK.T 14 g bł 15,2 g sól 2,7 g cukry 90,3 g
wrzodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, pol: sopocka mielona 50g, ser biały półtłusty 50g, dzem 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Kisiel 250ml	Jak lekkostrawna	biszkozopy 25g	Jak lekkostrawna, blok mielony 50g, szynkowa 50g, liście sałaty, pomidor 70g	en 2520,3 kcal, B 110,5 g T 68,9 g W 366,4 g NK.T 22,6 g bł 25,9 g sól 4,5 g cukry 120,6 g
niskosodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały półtłusty 50, gotowany filet z kureczka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, schab gotowany 50g, jajko got: 1 szt., liście sałaty, pomidor 70g	en 2198,7 kcal, B 105,9 g T 59,9 g W 298,9 g NK.T 22,9 g bł 23,9 g sól 3,6 g cukry 99,3 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 15g, ser żółty 50g, polędwica sopocka 50g, dzem 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g	waflle ryżowe 2 szt., mus owocowy 1 szt.	Zupa grochowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, duszony schab wp, w sosie własnym 60g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kisiel z cukrem 200ml	biszkozopy 30 g, serek waniliowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw: 120, mix tl: 15 g, szynka z pierśsi kureczka 50g, szynkowa 50g, liście sałaty, pomidor 70g	B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NK.T 28,3 g bł 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g

cukrzykowa	kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl, 10g, połędwica sopocka 50g, ser biały półtłusty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	Chrupki kukurydziane 20g	Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, surz kiszona i kapusty 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Waflle ryżowe 2szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl, 10g, blok mielony 50g, szynkowa 50g, cukrzyc bez soli - schab gotowany 50g, jajko got. 1 szt., liść sałaty, pomidor 70g	en 2645,5 kcal, B 118,3 g T 87,5 g W 268,4 g NKT 21,2g Bj 39,5 g sól 5,7 g cukry 99,8 g
wątrobowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw. 90g., ser biały półtłusty 50g, połędwica sopocka 50g, dzem 1 szt., mus owocowy 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, blok mielony 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2296,5 kcal, B 91,4 g T 74,9 g W 323,9 g NKT 20,9 g Bj 25,7 g sól 3,6 g cukry 96,5 g
dzieci bezmleczna	Makaron na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, połędwica sopocka 50g, hummus 50g, jabłko 1 szt, dzem 1 szt, ogórek 70g	Sok owocowy 150ml	Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Jak wątrobowa, kawa zboż 200ml, szynka z pierśi kurczaka 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 1190,9 kcal, B 105,5 g T 99,3 g W 308,6 g NKT 26,5 g Bj 15,5 g sól 4,1 g cukry 90,3 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tl 10g, ser biały półtłusty 50g, gotowany filet z kurczaka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g	Sok owocowy 200ml	Ziemniaczana bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab wp gotowany 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml	Keftir 150ml	Herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt., mix tl 10g, schab gotowany 50g, jajko got. 1 szt., liść sałaty, pomidor 70g	en 2067,9 kcal, B 105,2 g T 68,8 g W 281,4 g NKT 22,5 g Bj 24,9 g sól 3,8 g cukry 108,5 g
przy niedokrwistościach	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 60g, chleb zw. 60g., mix tl 15g, ser żółty 50g, połędwica sopocka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 200g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 1200g, mix tl 15g, ser biały 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2766,8 kcal, B 108,9 g T 92,6 g W 303,6 g NKT 29,9 g Bj 38,8 g sól 6,3 g cukry 102,2 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nasycone kwasy tłuszczowe

Bj - błonnik

sól - sól

cukry - cukry

Wykaz składników atengemnych: w jadospisie w dn. Niedziela II

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, krupnik, mix tl, masło 82%, kawa zbożowa z mlekem, ser żółty, kefir, ser biały półtłusty, wędliny: krakowska, blok mielony

Zboża zawierające gluten– makaron na mleku, pieczywo, krupnik, pulpec, kawa zbożowa z mlekem, herbata, mix tl, 10g, ser żółty, kefir, surz kiszona z makiem, wędliny: krakowska, blok mielony, makaron, sopocka, szynkowa, smazony schabowy wp, schab duszony w sosie, biszkipy

Seler- krupnik, grochowa, wędliny: blok mielony, krakowska, sopocka

Soja i produkty pochodne – waflle ryżowe, wędliny: krakowska, blok mielony

Gorczyca- wędliny: krakowska, blok mielony

Jajko-jajko, biszkipy