

PONIEDZIAŁEK 2 OLMEDICA 25.03.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza jęczmienna na mleku 2%/250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, miks tl.15g, twaróg ze smażonymi 70g, kiełbasa krakowska 50g, kiszony ogórek 70g, papryka 50g, jablko 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barszcz czerwony 300ml, kasza, pieczak 160g, duszona szklaka mięsa wg w sosie chrzanowym 90g, sur. z marchewki 150g, gotowany brokol 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekstem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, miks tl.15, polędwica soppoka 50g, serceki topiony 50g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie ziołowym 70g, pomidor 50g	en 2338,8 kcal, B 88,2 g T 86,4 g W 336,5 g NKt 32,7 g 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, miks tl. 10g, konserwa sowańska 50g, paszet wg. 50g, ogórek 70g, jablko 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barszcz czerwony 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekstem 2% 200ml, chleb zw. 90g, miks tl.10g, polędwica soppoka 50g, twaróg ziołowy 50g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., miód 1 szt.	en 2360,5 kcal, B 100,3 g T 68,5 g W 330,3 g NKt 23,6 g Bt 29,7 g sól 4,6 g cukry 96,9 g
paplowata	Jak lekkostrawna (chleb zw.90), konserwa sowańska mielona 50g, kiełbasa krakowska mielona 50g, jablko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barszcz czerwony 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g, sok owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%/10g, polędwica soppoka 30g, HfE salaty, jogurt owocowy 1 szt.	en 1156,5 kcal, B 60,6 g T 20,5 g W 181,5 g NKt 12,2 g Bt 14,6 g sól 2,8 g cukry 67,9 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, miks tl. 10g, konserwa sowańska mielona 50g, kiełbasa krakowska 30g, ogórek 70g, jablko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budki 150 ml, gruszka 1 szt.	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160 g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Jak lekkostrawna, polędwica soppoka 50g mielona 50g, twaróg ziołowy 50g, dzem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 2492,7 kcal, B 109,7 g T 68,6 g W 366,5 g NKt 22,6 g Bt 24,9 g sól 4,5 g cukry 120,5 g
wzrostowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, miks tl. 10g, konserwa sowańska mielona 50g, kiełbasa krakowska 30g, ogórek 70g, jablko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budki 150ml	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160 g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Jak lekkostrawna, 2% 200ml, chleb zw. 90g, miks tl.10g, ser białki półtłusty 70g, gotowany kurczak 1 szt., sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., miód 1 szt.	en 2149,5 kcal, B 105 g T 55,3 g W 298,7 g NKt 22,8 g Bt 25,8 g sól 3,7 g cukry 99,1 g
miskosodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, miks tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., schab gotowany 50g, ogórek 70g, jablko 1 szt., mus owocowy 1 szt.		Jak lekkostrawna bez soli		Kawa zboż z mlekstem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, miks tl.15, polędwica soppoka 50g, dzem 20g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie ziołowym 80g, dzem 1 szt., jogurt owocowy 1 szt.	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,5 g W 308,7 g NKt 28,3 g 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, miks tl. 15g, jajo 1 szt., krakowska 50g, ogórek 70g, jablko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budki 250ml, gruszka 1 szt.	Barszcz czerwony 300ml, kasza, pieczak 200g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 30g, sok owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekstem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, miks tl.15, polędwica soppoka 50g, dzem 20g, sur. z ogórka i salaty 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 NKt 15,9 g Bt 43 g sól 4 g cukry 37,6 g
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, miks tl.10g, konserwa sowańska 50g, paszet wg. 50g, ogórek 70g, HfE salaty (chleb b/s jajo 1 szt.), jajo got. 1 szt.	Kalior gotowany 100g	Barszcz czerwony bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Chrupki kukurydziane 30g	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, miks tl. 10g, polędwica soppoka 50g, twaróg ziołowy, cukrzy bez soli - lodowej w sosie ziołowym 70g, papryka 50g	en 944,4 g T 67,2 g W 292,7 g NKt 15,9 g Bt 43 g sól 4 g cukry 37,6 g

<b>wątrbowowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 90g, konserwa suwińska 50g, paszlet wp. 50g, mus owocowy 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., biało z 2 juj		Barzcz czarny bez smietany 300ml, kasza pieczak 160g, gotowany schab mielony w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz. z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, polędwica sopolka 50g mielona 30g, twarog ziolowy 50g, dzem 1 szt, midl 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
<b>dzieci bezmleczna</b>	Kasza jęczmienna na mleku wsiłunym 250 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 90g, jajko 1 sztuka, kiełbasa krakowska 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.		Barzcz czarny bez smietany 300ml, kasza pieczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz. 200ml, chleb zw. 90g, polędwica sopolka 50g, masło orzechowe 50g, sur. z ogórka i salny lodowy w sosie ziolowym 70g, dzem 1 szt, midl 1 szt.	en 1512,5 kcal, B 67,2 g T 57,4 g W 189,9 g NKT 18,4 g Bt 16,9 g sól 2,6 g cukry 65,6 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryż na mleku 2% 250ml, herbatna 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt, schab wp. 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g, mus owocowy 1 szt.		Barzcz czarny 300ml, kasza pieczak 160g gotowany schab 60g, sur. z marchewki 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Herbatna 200ml, wafile ryzowe 4szt., mix tl. 10g, sur biały polibawy 70g, gotowany kurczak 1 szt, sur. z ogórka i salny lodowy w sosie ziolowym 70g, dzem 1 szt., midl 1 szt.	en 2125,5 kcal, B 105,4 g T 68,8 g W 289,9 g NKT 25,1 g Bt 25,2 g sól 5,1 g cukry 109,4 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa czarna 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, konserwa suwińska 50g, paszlet wp. 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g, jajo got. 1 szt.		Barzcz czarny ze smietana 300ml, kasza pieczak 200g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokol gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz. z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 120g, mix dl. 15g, polędwica sopolka 50g, twarog ziolowy 50g, sur. z ogórka i salny lodowy w sosie ziolowym 70g, dzem 1 szt, midl 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 - masywne kwasy tłuszczowe  
Bt - błonnik  
sól - sól

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie w dn. Poniedziałek II  
Mleko (łącznie z laktazą) - kasza jęczmienna na mleku, masło mix, masło 82%, kawa zboz. z mlekem, ser biały, barzcz ze smietana, butyry, serki topiony, twarog ziolowy, jogurt owocowy, sos ziolowy - ogrodowy, paszlet wp. Zboza zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, kasza jęczmienna pieczak, koperkowym, kawa zbozowa wełliny, kiełbasa krakowska, paszlet wp., konserwa suwińska, blok mielony, szulka mięsa w sosie chrzanowym, schab w sosie Seler- barzcz czarny, wełliny, konserwa suwińska, blok mielony, paszlet wp, kiełbasa krakowska, sos ogrodowy - ziolowy, suwińska, Soja i produkty pochodne - wafile ryzowe, kiełbasa krakowska, konserwa suwińska, polędwica sopolka, blok mielony, sos ogrodowy - ziolowy, suwińska, Gorczyca- konserwa suwińska, polędwica sopolka, blok mielony, sos ogrodowy, krakowska, paszlet wp.

# WTOREK 2 OLMEDICA 26.03.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Półwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Zacierka 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, twaróg 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 Bj 28,8 g sól 3,5 g cukry 94 g
lekkostrawna	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tł. 10g, pieczeń rybną 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liśc sałaty		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, przysmak suwalski 50g, twaróg ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt.	en 2377,6 Kcal, B 100,4 g T 79,5 g W 370,1 g NKT 29,2 g Bj 27,5 g sól 5,3 g cukry 104,4 g
paplowata	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, pieczeń rybną mieloną 50g, szynka konserwowa mielona 50g, liśc 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 68,2 g W 329,9 g NKT 23,3 g Bj 29,7 g sól 4,8 g cukry 98,8 g
dzieci do lat 3	Kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt,masło (82%/10g), zacierka na mleku 200ml, szynka z piersi kurczaka 30g, szynka konserwowa 30g, melon 100g, liśc 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.	Herbatka z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%/10g), szynkowa 30g, ser zółty 30g, 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 Bj 15,4 g sól 3,1 g cukry 99,3 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 mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tł. 10g, przysmak suwalski mielony 50g, twaróg 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 Bj 25,5 g sól 4,5 g cukry 119,6 g
niskosodowa	Zacierka 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, liśc sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, twaróg ziołowy 70 g, sabał 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 Bj 25,4 g sól 3,7 g cukry 99,9 g
dzieci starsze	Zacierka na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 90g, masło (82%/15g), szynka z piersi kurczaka 50g, szynka konserwowa 50g, liśc 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 mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%/15g), szynkowa 50g, ser zółty 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 Bj 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g

<b>cukrzycowa</b>	kawab/cukru200, chleb razowy100, mix tl 10, pieczeni rzynska 50g, szynka konserwowa 50g, liscie salaty, pomidor 50g	chleb razowy30g, rydziska 30g, papyzka 50g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, sur marchewki z chrzanem 120g, sur z kiszzonego ogorka 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, przysmak suwalski 50g, twarożek ziolowy 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 bl 35,7 g sl 4,9 g cukry 37,9 g
<b>wątrobowa</b>	Zacietka na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, bulka pszenna 1szt., pieczeni rzynska 50g, szynka konserwowa 50g, liscie salaty, pomidor 50g		Jak lekkostrawna, buraczki 120g, marchewka z groszkciem 120g		Kawa zboz z mlekciem 200ml, chleb zw 60g, bulka pszenna 1szt., przysmak suwalski mielony 50g, twarożek ziolowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2279,4 kcal B 92,5 g T 74,6 g W 321 g NKT 20,7 g bl 25,3 g sl 3,8 g cukry 91,1 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Zacietka na mleku roslinnym 50 ml, kawa zbozowa200ml, bulka pszenna 1szt., chleb zw 60g, szynka z pieczeni karczaka 50g, szynka konserwowa 50g, liscie salaty, melon 100g	Chrupki kukurydziane 16g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkciem 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboz 200ml, chleb zw 60g, bulka pszenna 1szt., szynkowa 50g, schab gotowany 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 1250,6 kcal B 104,9 g T 98,8 g W 310,4 g NKT 25,8 g bl 15,2 g sl 4,2 g cukry 91,4 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, filet z karczaka gotowany 50g, jajko 1 szt., melon 100g, liscie salaty	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski bez sosu 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkciem, kompot owocowy 200ml	napoj owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tl 10g, twarożek ziolowy 70 g, schab gotowany 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2190,5 kcal B 112,7 g T 68,9 g W 284,3 g NKT 24,1 g bl 26,6 g sl 4,8 g cukry 107,2 g
<b>przy niedokrwistosci</b>	Zacietka na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, bulka pszenna 1szt., chleb zw 90g, mix tl 15g, pieczeni rzynska 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liscie salaty		Krupnik 200, ziemniaki 200g, stek wieprzowy bez cebuli 90g, buraczki 150g, marchew z groszkciem 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboz z mlekciem 2% 200ml, chleb zw 90g, bulka pszenna 1szt., mix tl 15g, przysmak suwalski 50g, twarożek ziolowy 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 bl 40,2 g sl 6,5 g cukry 99,9 g

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

Wykaz składników alergicznych w jadalospisie w dn. Wtorek II  
Mleko (beztuczni z laktozą) - zacierki na mleku, mix tl, masło 82%, kawa z mlekciem, jogurt, twarożek z cebulka, twarożek ziolowy, kefir, ser topiony, sos ogrodowy  
Zboża zawierające gluten - zacierki na mleku, pieczeni, krupnik, stek z cebulka, pulpet, wp, kawa z mlekciem, wędliny, szynka konserwowa, przysmak suwalski, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, pulpet z indyka, pieczeni rzynska  
Sefer-wędliny: szynka konserwowa, pieczeni rzynska, przysmak suwalski, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, sos ogrodowy  
Soja i produkty pochodne - wafle ryzowe, chrupki kukurydziane, szynka konserwowa, przysmak suwalski, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, pulpet z indyka, pieczeni rzynska  
Gorczyca-wędliny: pieczeni rzynska, szynka konserwowa, przysmak suwalski, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, sos ogrodowy  
Jajka - stek, pulpet

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 15g, paszlet 50g, serdielek 1 szt., żółty ser 30g, pomidor koktajlowy 20g, liść sałaty, pomarańcza 100g		Ryżowa ze smietaną 300ml, bakka ziemniaczana 250g, surowka z kiszonej kapuśy 150g, sur z marchewką z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekem 200ml, chleb wz. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 sztuka, dzem 1szt, szynka barmnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g
lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, paszlet 50g, polejwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryżowa ze smietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, ser biały półtusty 70g, szynka barmnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g
papkowata	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), paszlet 50g, polejwica drobiowa mielona 50g		Ryżowa ze smietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały półtusty 70g, szynka barmnika 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g
dzieci do lat 3	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, paszlet 30g, polejwica drobiowa 30g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	budyń 150ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze smietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem, 200ml, bułka pszenna 1 szt. masło (82%) 10g, ser biały półtusty 30g, szynka barmnika 30g, jablko 1 szt., pomidor 70g
wrzodowa	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, paszlet 50g, polejwica drobiowa mielona 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Herbatniki 25g	Ryżowa bez smietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, mix tl. 10g, ser biały półtusty 70g, szynka barmnika mielona 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g
niskosodowa	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, pasta z gotowanego kurczaka 30 g, jajo gotowane 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 10g, ser biały półtusty 70g, siałab gotowany 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g
dzieci starsze	Platki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt. masło (82%) 15g, paszlet 50g, polejwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	budyń 250ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze smietaną 300 ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt. masło (82%) 15g, ser biały półtusty 70g, szynka barmnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g

en 2483,9 kcal, B 89,9 g T 97,1 g W 376,8 g NKT 28,1 g bl 26,0 g sól 5,4 g cukry 109,4 g	en 2330,8 kcal, B 106,6 g T 76,4 g W 329,9 g NKT 23,6 g bl 25,7 g sól 4,6 g cukry 99,9 g	en 1456,4 kcal, B 66,7 g T 22,5 g W 184,9 g NKT 14,7 g bl 15,9 g sól 3,4 g cukry 90,4 g	en 2619,3 kcal, B 110,1 g T 69,4 g W 371,2 g NKT 22,9 g bl 22,4 g sól 3,9 g cukry 128,6 g	en 2112,7 kcal, B 106,7 g T 79,9 g W 317,6 g NKT 22,7 g bl 25,3 g sól 3,5 g cukry 98,9 g	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
---	---	--	--	---	--

<b>ciukrzykowa</b>	kawa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix t1,10g, pasztecik 50g, poledwica drobiowa 50g, liść sałaty, ogórek 70g, cukrzyk bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	Chleb razowy 30g, krakowska 20g	Ryzowa bez smietany 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	wafile ryzowe 2 szt.	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajo 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 bl 39,5 g sol 6,9 g cukry 98,9 g
<b>wątrobowa</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., pasztecik 50g, poledwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryzowa bez smietany 300ml, makaron z serem i przazonymi jablkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboz. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, ser biały półtusty 70g, szynka barmnika 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2406,8 kcal B 92,6 g T 74,8 g W 229,3 g NKT 19,1 g bl 24,7 g sol 3 g cukry 95,8 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, krakowska 50g, poledwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Chrupki kukurydziane 16g	Ryzowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, surówka 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., jajo got. 1 szt., szynka barmnika 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 1509,5 kcal B 67,7 g T 57,9 g W 189,5 g NKT 18,1 g bl 16,7 g sol 2,9 g cukry 66,7 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz. na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix. t1,10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Wafle ryzowe 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, wafile ryzowe 4szt., mix t1,10g, ser biały półtusty 70g, schab gotowany 50g, jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2152,5 kcal B 110 g T 67,9 g W 293,6 g NKT 24,9 g bl 25,5 g sol 5,1 g cukry 113,6 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix t1,15g, pasztecik 50g, poledwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryzowa ze smietaną 300ml, makaron z serem i przazonymi jablkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboz. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix t1,15g, szynka barmnika 50g, jajo gotowane 1 szt., jablko 1 szt., pomidor 70g	en 2654,7 kcal B 110,1 g T 91,1 g W 103,1 g NKT 26,5 g bl 37,1 g sol 5,9 g cukry 104 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
  - B - białko ogółem
  - T - tłuszcz
  - W - węglowodany ogółem
  - NKT - nasycone kwasy tłuszczowe
  - bl - błonnik
  - sol - sól
  - cukry - cukry
- Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Środa II
- Mleko (łącznie z laktazą) - płatki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix t1, kawa z mlekiem, budyń, ser biały półtusty, pasztecik, krakowska, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, ser żółty, poledwica drobiowa
- Zboża zawierające gluten- pieczywo, kawa inka z mlekiem, herbatniki, kawa zbozowa, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, schab w sosie własnym, pasztecik, krakowska, serdelek, poledwica drobiowa, szynka barmnika
- Seler- zupa ryżowa, pasztecik, krakowska, serdelek, poledwica drobiowa, szynka barmnika
- Soja i produkty pochodne - wafile ryzowe, pasztecik, krakowska, serdelek, poledwica drobiowa, szynka barmnika
- Grzybyca- wędliny: pasztecik, krakowska, serdelek, poledwica drobiowa, szynka barmnika
- Jajo - jajo got., 1 szt., babka ziemniaczana,

# CZWARTEK 2 OLMEDICA 28.03.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
<b>ogólna</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, kebabusa suwalska 1 szt., szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza gryczana 160g, warzówka drobiowa duszona z cebulką i karmelizowanymi jabłkami 100g, surówka z czerwonej kapusty 150g, sur. z kiszzonego ogórka z cebulką 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, twarózek z cebulą i szczyporkiem 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
<b>lekkostrawna</b>	kasza manna na 2% 250 ml, kawa zhożowa z cukrem 200, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, serdelek 1szt., szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap. pekińskiej z marchewką 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarózek z ziołami 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
<b>paplowata</b>	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), serdelek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g) twarózek ziołowy 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
<b>dzieci do lat 3</b>	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, bułka 1szt., masło (82%) 10g, sopočka 30g, szynkowa 30g, ogórek 70g, pomidor 70g	biskopki 15g, pomarańcze 100g	Rosół z makaronem 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml	Herbatniki 25g, serdek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 10g, szynka z pierśi kurczaka 30g, twarózek z ziołami 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
<b>wrzodowa</b>	Jak lekkostrawna, serdelek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.	Sok wielowarstwowy 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, mix tl. 10g, szynka z pierśi kurczaka mielona 50g, twarózek ziołowy 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
<b>niskosodowa</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa 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 mlekiem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarózek ziołowy bez soli 50g, schab gotowany 50g, liść sałaty, mandarynka 100g	en 2265,5 kcal, B 105,2 g T 67,7 g W 99,9 g NKT 22,7 g Bł 24,1 g sól 3,3 g cukry 98,9 g
<b>dzieci starsze</b>	kasza manna na 2% 300 ml, kawa zhożowa z cukrem 200, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynkowa 50g, sopočka 50g, banan 1 szt., ogórek 70g	biskopki 30g, pomarańcza 100g	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap. pekińskiej z marchewką 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Herbatniki 25g, serdek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż. z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka z pierśi kurczaka 50g, twarózek ziołowy 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 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
<b>cukrzykowa</b>	kawa zhożowa 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 pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap. pekińskiej z marchewką 120g, kompot owocowy 200ml	chleb razowy 30g jajo 1 szt.	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarózek ziołowy 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

<b>wątróbowa</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., serdielek 1 szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., twaróg żółty bez soli 50g, szynka z pierśi kurczaka 50g, liść sałaty, kifr 1 szt.	en 2286,9 kcal, B 92,6 g T 74,1 g W 325,5 g NKT 20,5 g Bf 25,2 g sól 3,1 g cukry 93,1 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	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 peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, mus owocowy 1 szt., kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. 200ml, waflle ryżowe 4 szt, mix tl. 10g, twaróg schab gotowany 50g, szynka z pierśi 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 Bf 16,1 g sól 2,9 g cukry 66,7 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tl. 10g, jajko 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Zemiaczana 300 ml, gryczana 160g, gotowany filet z kurczaka 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwką 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, waflle ryżowe 4 szt, mix 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 Bf 25,4 g sól 3,8 g cukry 120,9 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, szynkowa 50g, serdielek 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300 ml, kasza peczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, sur. z kap pekińskiej z marchwką 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl. 15g, twaróg żółty 50g, szynka z pierśi 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 Bf 40,3 g sól 5,9 g cukry 115,7 g

**Odżywianie wskazaniów odżywczych:**

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

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie w dn. Czwartek II  
 Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tl, masło 82%, kawa z mlekem, serdielek, kiełbasa suwajska, twaróg żółty, kefir, herbatniki, serek homogenizowany  
 Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, wałdka duszona, kawa zbożowa z mlekem, kiełbasa suwajska, serdielek, szynkowa, plik mielony, herbatniki, filet z kurczaka w sosie rosół z makaronem, szynkowa, szynka  
 Soja i produkty pochodne – waflle ryżowe, serdielek, kiełbasa suwajska, szynka z pierśi kurczaka, szynkowa  
 Seler- rosół, serdielek, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka  
 Jajka - jajko gotowane 1 szt., biszkopty  
 Garnczyzna- serdielek, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka



# PIĄTEK 2 OLMEDICA 29.03.2024

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 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt, dzem 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruszką 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz smażony z sezamem i koprem, surz z kapuszy białej 150g, sur. z buraczki 150g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 30, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser żółty 50g, marchew z chrzanem 70g, jabłko 1 szt.	en 2383,8 kcal, B 83,0 g T 87,9 g W 365,7 g NKT 21,7 g bl 28,2 g sol 4,8 g cukry 90 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajo gotowane 60g, dzem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twaróg 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 bl 24,3 g sol 4,2 g cukry 300,2 g
parkowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, pasta z jaja z masłem 50g, ser biały 70g, dzem 1 szt., pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz 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 1 szt., masło (82%) 10g, jajo gotowane 1 szt, ser biały 30g, dzem 1 szt., pomidor 70g, gruszką 1 szt.	Galaretka owocowa 150g, jablko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany dorsz 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, serkek waniliowy 1 szt., ser żółty 50g, jablko 1 szt	en 1278,5 kcal, B 69,6 g T 23,8 g W 182,5 g NKT 14,2 g bl 16,2 g sol 3,4 g cukry 89,2 g
wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajo gotowane maślone 1 szt., dzem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa B5m300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twaróg 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 bl 23,8 g sol 3,3 g cukry 126,7 g
niskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna bez soli		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, filer z kurczaka gotowany 50g, miód 1 szt, liść salaty, jablko 1 szt.	en 2225,7 kcal, B 103,3 g T 65,5 g W 99,7 g NKT 22,9 g bl 23,4 g sol 3,6 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt, dzem 1 szt., ser Hochland 2 pl., pomidor 70g, gruszką 1 szt.	Galaretka owocowa 200g, jablko 1 szt	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz smażony z sezamem i koprem, surz z kapuszy białej 150g, sur. z buraczki 150g, kompot owocowy 200 ml	Biszkopty 30g, mus owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, ser żółty 50g, liść salaty, jablko 1 szt.	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bl 30,2 g sol 6,4 g cukry 122,2 g
cukrzykowa	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, ogórek 70g, pomidor 70g	Sok pomidorowy 150 ml	Pomidorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, surz z kapuszy białej 120g, sur. z marchewki 120g, kompot owocowy b/c 200ml	walce ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twaróg 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 bl 35,5 g sol 4,6 g cukry 97,3 g

<b>wątrobowa</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, bułka z 2 jaj, dżem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.	Pomidorowa bez śm 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 1 szt., mix tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, miód 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 bl 22,9 g sól 3 g cukry 93,6 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, jajo gotowane 1 szt., dżem 1 szt., masłko orzechowe 50g, gruska 1 szt., pomidor 70g	Pomidorowa bez smię 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 10g	Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, hummus 50g, miód 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 bl 13,8 g sól 3,5 g cukry 91 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 60g, dżem 1 szt., ser biały 70g, gruska 1 szt., pomidor 70g	Pomidorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt.	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, twarożek z ziołami 70g, filet z kurczaka gotowany 50g, miód 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 bl 25,1 g sól 3,9 g cukry 120 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., dżem 1 szt., ser Hochland 2 pl, gruska 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%, i cukrem 200ml, chleb razowy 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl. 15g, twarożek z ziołami 70g, miód 1 szt., liść salaty, sałatka ryżowa z tuńczykiem 100g	en 2740,1 kcal, B 108,6 gT 92,1 g W 109,8 g NKT 26,6 g bl 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 - nasycone kwasy tłuszczowe
- bl - błonnik
- sól - sól
- cukry - cukry

Wykaz składników alergicznych w Jadalospisze Piatek II

- Mleko (łącznie z laktazą) – płatki owsiane 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, płatki owsiane na mleku, dorsz smażony, pulpet rybny w sosie koperkowym, hummus
- Seler- zupa pomidorowa, hummus
- Jajka- jajo got., dorsz smażony, pulpet rybny w sosie koperkowym, biszkopty
- Ryby- dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, sałatka ryżowa z tuńczykiem
- Soja i produkty pochodne- wafle ryżowe, seras sojowy, hummus

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
<b>ogólna</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, twaróg ziolowy 70g, ser Hochland 2 pl., jablko 1 szt., liść salaty		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze w sosie koperkowym 90g, sur. z kieszonki kapsusy 150g, fasolka szparagowa ziolona 150 g, kompot 200ml		Kawa zboż. z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, ser żółty 50g, ser biały 70g, pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 2335,3 kcal, B 89,2 g T 76,2 g W 321,1 g NKT 27,4 g Bt 30,3 g sól 9,3 g cukry 88,2 g
<b>lekkostrawna</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, twaróg ziolowy 70g, jabłko gotowane 1 szt., jablko 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g		Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - brzoskwińowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml		Kawa zboż. z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 2278,6kcal, B 89 g T 74,3 g W 317,8g NKT 27 g Bt 26,2 g sól 7,3 g cukry 87,3 g
<b>pappkowa</b>	Kasza manna na mleku 2%, kawa zbożowa 200ml, mix tl.10g, chleb zw.90g, twaróg ziolowy 70g, jabłko gotowane miodem 1 szt, jablko gotowane 1 szt, liść salaty, pomidor koktajlowy 10g		Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - brzoskwińowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml		Kawa zboż. z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 2288,6kcal, B 89 g T 74,3 g W 319,9 g NKT 27 g Bt 26,4 g sól 9,3 g cukry 90,3 g
<b>dzieci do lat 3</b>	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, miś 82%, 10g, twaróg ziolowy 70g, jabłko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g	Chrupki kukurydziane 16g, sok owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, makaron z sosem twarogowo - brzoskwińowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło 82%10g, bułka pszenna 1szt, ser żółty 30g, masło orzechowe 30g, pomarańcza 100g, pomidor 70g	en 1159,6 kcal, B 66,5 g T 48,1 g W 199,8 g NKT 13,5 g Bt 12,2 g sól 3,6 g cukry 89,5 g
<b>WTRZODOWA</b>	Kasza manna na mleku 2%, mix tl.10g, chleb zw.60g, twaróg ziolowy 70g, jabłko gotowane miodem 1 szt, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g	Chrupki kukurydziane 16g	Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - brzoskwińowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 2300,4 kcal, B 89,1 g T 74,3 g W 323,9 g NKT 27 g Bt 28,4 g sól 7,4 g cukry 93,3 g
<b>niszkosodowa</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, twaróg ziolowy 70g, jabłko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g		Krupnik bez soli 300ml, makaron z sosem twarogowo - brzoskwińowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml		Kawa zboż. z mlekem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 2005,6kcal, B 89,1 g T 64,3 g W 300,4 g NKT 25,3 g Bt 26,2 g sól 4,5 g cukry 87,3 g
<b>dzieci starsze</b>	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., miś 82% , twaróg ziolowy 70g, jabłko gotowane 1 szt, jablko 1 szt., liść salaty, pomidor koktajlowy 10g	Chrupki kukurydziane 30 g, sok owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo - brzoskwińowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.,	Kawa zboż. z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło 82% 15g, ser żółty 50g, masło orzechowe 70g, pomarańcza 100g, pomidor 70g	en 2487,3 kcal, B 93,2 g T 77,6 g W 329,9 g NKT 26,4 g Bt 32,3 g sól 7,2 g cukry 90,3 g

<b>cukrzykowa</b>	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, twarógzek żółtawy 70g, jabłko gotowane 1 szt, ogórek kiszony 70g, liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g	chrupki kukurydziane 30g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze w sosie koperkowym 90g, sur. z kiszony kapsuły 150g, fasolka szparagowa zielona 150 g, kompot b/c 200ml	Sok wielowarstwowy 150 ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, ser biały 70g, kefir 1 szt, liść sałaty, pomidor 70g	en 2260 kcal, B 89 g T 74,3 g W 284,3 g NKT 27 g bj 26,1 g sól 7,3 g cukry 55,1 g
<b>wątrobowa</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw 60g, twarógzek żółtawy 70g, białko z 2 jaj gotowanych, jabłko gotowane 1 szt, liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g		Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo-brzoskwińowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 2265,4 kcal, B 89 g T 62,3 g W 306,4 g NKT 26,1 g bj 28 g sól 7,3 g cukry 93,3 g
<b>bezmleczna/ dziecięci bim</b>	Kasza manna na mleku roslinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt, chleb zw 60g, pasta warzywna 70g, jabłko gotowane 1 szt, jabłko 1 szt., liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g	Chrupki kukurydziane 16g/ dzieci Chrupki kukurydziane 16g + sok owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze w sosie koperkowym 90g, sur. z kiszony kapsuły 150g, fasolka szparagowa zielona 150 g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., masło orzechowe 70g, miód 1 szt, deser sojowy 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 1046,6 kcal, B 63,3 g T 47,2 g W 196,6 g NKT 12,5 g bj 12 g sól 3,4 g cukry 88,5 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, twarógzek żółtawy 70g, jabłko gotowane 1 szt, jabłko 1 szt., liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczka bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 90g, sur. z kiszony kapsuły 150g, fasolka szparagowa zielona 150 g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 1987,6 kcal, B 88,3 g T 64 g W 303,3 g NKT 25,1 g bj 26,2 g sól 4 g cukry 88,3 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw 90, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, kasza manna na mleku 2% 250 ml, twarógzek żółtawy 70g, jabłko gotowane 1 szt, jabłko 1 szt., liść sałaty, pomidor koktajlowy 10g		Krupnik 300ml, makaron z sosem twarogowo-brzoskwińowym 160g, banan 1 szt, kompot 200ml		Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, mix. tl 15g, ser biały 70g, miód 1 szt, kefir 1 szt., pomarańcz 100g, pomidor 70g	en 2388,6 kcal, B 89,3 g T 74,4 g W 320,8 g NKT 27,1 g bj 26,4 g sól 7,4 g cukry 89,3 g

**Wykaz składników alergicznych: w jądrosipisie Sobota II**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mieszanka płynna, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z makiem, ser biały, ser zółty, jogurt owocowy, twarógzek żółtawy, ser Hochland, makaron z sosem twarogowo-brzoskwińowym, kefir

Zboża zawierające gluten – kasza manna na mleku, mieszanka płynna, pieczywo, zupa krupnik, kawa zbożowa z makiem, mieszanka płynna, dorsz na parze w sosie koperkowym, makaron w sosie twarogowo-brzoskwińowym

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, pasta warzywna, deser sojowy

Jaja – jajo gotowane

Orzechy- masło orzechowe

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczność posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, ser żółty 50g, polędwica sopocka 50g, jajo got. 1 szt., gruska 1 szt., ogórek 70g		Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 160g, smazony kotlet schabowy 90g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kompot 200ml	Babka piaskowa 50g	Kawa z chleb z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, szynkowa 50g, pasztecik 1 szt., pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2274,4 kcal, B 74,14 g T 98,60 g W 299,61 g NKT 25,86 g Bj 24,0 g sól 5,9 g cukry 110,9 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, pasztecik wp. 50 g, polędwica sopocka 50g, jajo got. 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot 200ml	Babka piaskowa 50g	Kawa z chleb z makiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, szynkowa 50g, twarozek koperkowy 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2433,3 kcal, B 97,8 g T 85,4 g W 313,2 g NKT 34,1 g Bj 30,5 g sól 5,9 g cukry 102,3 g
papkowata	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, pasztecik wp. 50, polędwica sopocka mielona 50g, jajo got. Mielone 1 szt., jabłko got. 1 szt., liść salaty		Jak lekkostrawna	Babka piaskowa 50g	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g) szynkowa mielona 50g, twarozek koperkowy 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2433,3 kcal, B 97,8 g T 85,4 g W 313,2 g NKT 34,1 g Bj 30,5 g sól 5,9 g cukry 102,3 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, masło 82% 10g, chleb zw. 60, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ser żółty 30g, polędwica sopocka 30g, jajo got. 1 szt., gruska 1 szt., ogórek 70g	wafle ryżowe 2 szt., mus owocowy 1 szt.	Kalafiorowa 200ml, kasza pęczak 100g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 60g, brokuł gotowany 60g, kompot 200ml	Babka piaskowa 50g, sok owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło 82% 10g, chleb zw. 60g, szynkowa 30g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 1235,4 kcal, B 68,4 g T 45,1 g W 210,8 g NKT 17,5 g Bj 15,1 g sól 3,7 g cukry 98,5 g
wrzodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, pasztecik wp. 50g, polędwica sopocka mielona 50g, jajo got. 1 szt., liść salaty	Kisiel 250ml	Jak lekkostrawna	Babka piaskowa 50g	Jak lekkostrawna, szynkowa 50g, twarozek koperkowy 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2573,3 kcal, B 97,8 g T 85,4 g W 348,2 g NKT 34,1 g Bj 30,5 g sól 5,9 g cukry 132,3 g
niskosodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały 50 g, filet gotowany 50g, jajo got. 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soi	Babka piaskowa 50g	Kawa z chleb z makiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, schab gotowany 50g, twarozek koperkowy 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2233,3 kcal, B 99,8 g T 65,4 g W 310,2 g NKT 28,1 g Bj 30,5 g sól 3,7 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, jajo got. 1 szt., gruska 1 szt., ogórek 70g	wafle ryżowe 2 szt., mus owocowy 1 szt.	Kalafiorowa 300ml, kasza pęczak 200g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kompot 200ml	Babka piaskowa 50g, sok owocowy 1 szt.	Kawa z chleb z makiem 2% 200ml, chleb zw. 120, mix tl. 15 g, szynkowa 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2633,3 kcal, B 100,8 g T 95,4 g W 338,2 g NKT 40,1 g Bj 30,8 g sól 5,1 g cukry 122,3 g

<b>ciukrzykowa</b>	kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, pasztec wpr. 50g, polećwica sopočka 50g, jajo got. 1 szt., liśc salaty, ogorek 70g	Chrupki kukurydziane 20g	Kalaforowa 300ml, kasza peczak 160g, duszony schab wpr. w sosie własnym 60g, sur. z kiszzonego ogorka 120g, brokol gotowany 120g, kompot bez cukru 200ml	Kefir 1 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, szynkowa 50g, twarożek koperkowy 50g, pomidor 70g, liśc salaty	en 2250,3 kcal, B 97,7 g T 78,4 g W 265,2 g NKT 28,1 g Bj 30,5 g sól 5 g cukry 63,3 g
<b>wątrbowa</b>	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, pasztec wpr. 50g, polećwica sopočka mielona 50g, halke z 2 jaj, jablko got. 1 szt., liśc salaty		Kalaforowa 300ml, kasza peczak 160g, duszony schab wpr. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokol gotowany 120g, kompot 200ml	Babka piaskowa 50g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90g, szynkowa mielona 50g, twarożek koperkowy 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2383,3 kcal, B 98,7 g T 73,4 g W 313,2 g NKT 30,1 g Bj 30,5 g sól 4,9 g cukry 102,3 g
<b>beznleczna/ dzieci dm</b>	Makaron na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, filet gotowany 50 g, hummus 50g, jajo got. 1 szt., jablko 1 szt., ogorek 70g	Sok owocowy 150ml/ dzieci chrupki kukurydziane 16g, mus owocowy 1 szt.	Kalaforowa 300ml, kasza peczak 160g, duszony schab wpr. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokol gotowany 120g, kompot 200ml	Wafile ryżowe 2szt., deser sojowy	Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw.90g, schab gotowany 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 1135,4 kcal, B 86,4 g T 43,1 g W 200,8 g NKT 15,5 g Bj 15,1 g sól 3,7 g cukry 83,5 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mix tł.10g, ser biały 50 g, filet gotowany 50g, jajo got. 1 szt., jablko 1 szt., ogorek 70g	Sok owocowy 200ml	Zmieszana bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab wpr. gotowany 60g, buraczki 120g, kalafor gotowany 120g, kompot 200ml	Kefir 1 szt.	Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mix tł.10g, schab gotowany 50g, twarożek koperkowy 50g, pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2193,3 kcal, B 100,8 g T 69,4 g W 316,2 g NKT 28,1 g Bj 30,8 g sól 3,9 g cukry 105,3 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 60g, chleb zw. 60g, mix tł.10g, pasztec wpr. 50 g, polećwica sopočka 50g, jajo got. 1 szt., jablko 1 szt., ogorek 70g		Kalaforowa 300ml, kasza peczak 200g, duszony schab wpr. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokol gotowany 120g, kompot 200ml	Babka piaskowa 50g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.120g, mix tł.15g, szynkowa 50g, twarożek koperkowy 50g, ser rożek 1 szt., pomidor 70g, mandarynka 100g	en 2643,3 kcal, B 104,8 g T 97,4 g W 323,2 g NKT 34,1 g Bj 31,5 g sól 5,3 g cukry 112,3 g

**Wykaz składników alergennych w jadłospisie w dn. Niedziela II**

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, kalaforowa, mix tł., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, sopočka, twarożek koperkowy, mieszanka pyłna, ser rożek, polećwica drobiowa, Zboża zawierające gluten- makaron na mleku, pieczywo, smażony kotlet schabowy, duszony schab w sosie własnym, kawa zbożowa z mlekiem, herbata, mieszanka pyłna, kawa zbożowa, sopočka, pasztec, szynkowa, biszkopty, polećwica drobiowa Seler-kalaforowa, sopočka, pasztec, szynkowa, hummus Soja i produkty pochodne – wafile ryżowe, sopočka, pasztec, szynkowa, hummus Gorczyca- sopočka, pasztec, szynkowa, hummus Jajo-jajo got., kotlet schabowy, biszkopty ; orzechy- masło orzechowe Sezam- hummus