

PONIEDZIAŁEK 1 OLMEDICA 29.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, ser biały 50g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 200 g, gotowana kielbasa wieprzowa 150g w kapuście 250g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 15g, twaróg ze szczypiorkiem i cebulą 70g, szynka polędwiczowa 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2582,8 kcal B 108,6 g T 99,2 g W 371,9 g NKt 28,3 g bł 28,8 g sól 5,6 g cukry 98,8 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, ser biały z cytrynowym i cukrem 70g, polędwica sopočka polędwica sopočka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, przysmak suwalski 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2277,6 kcal B 104,4 g T 74,5 g W 307,1 g NKt 27,15 g bł 28,7 g sól 5,3 g cukry 101 g
papkowata	Kasza manna na mleku 2% 250ml kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały z cytrynowym i cukrem 70g, polędwica sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty		Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 100g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2220,5 kcal B 99,7 g T 66,4 g W 328,6 g NKt 21,6 g bł 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,1 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały z cukrem i cytrynowym 30g, polędwica sopočka 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz zabieliary 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło 82% 10g, szynka polędwiczowa 30g, pomidor 70g, liść salaty	en 2490,5 kcal B 109,3 g T 68,1 g W 365 g NKt 22,3 g bł 25,8 g sól 4,3 g cukry 119,5 g
wrzodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały z cytrynowym i cukrem 70g, polędwica sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty	Sok pomidorowy 150 ml	Barszcz bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, przysmak suwalski mielony 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2141,7 kcal B 104,2 g T 51,2 g W 95,6 g NKt 20,7 g bł 29,9 g sól 3,3 g cukry 95,6 g
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, filet kurczecy gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	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
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 300ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt, masło 82% 15g, polędwica sopočka 50 g, ser zółty 50 g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 250g, schab duszony 90g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl: 15g, twaróg ze szczypiorkiem i cebulą 70g, szynka polędwiczowa 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2679,5 kcal B 118,6 g T 87,5 g W 370,2 g NKt 36,1 g bł 40 g sól 5,3 g cukry 98,8 g
cukrzykowa	Kawa zboż, bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl: 10g, polędwica sopočka 50g, ser biały 70g, ogórek 70g, liść salaty, cukrzyc bś-schab got 50g	Sok pomidorowy 150ml+ pycha	Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surowka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	chleb razowy 30g, jajo gotowane 1 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl: 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., cukrzyc bez soli - filet kurczecy gotowany 50g, pomidor 70g, nocola 5g	en 2679,5 kcal B 118,6 g T 87,5 g W 370,2 g NKt 36,1 g bł 40 g sól 5,3 g cukry 98,8 g

WĄTRÓBOWA	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały z cytrymonem i cukrem 70g, polędwica sopocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salady		Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż.z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, rzuchla 5g	en 2286,5 kcal. B 90,2 g T 74,4 g W 321 g NKT 20 g bl 26,3 g sól 3,1 g cukry 90,5 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 20ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., schab gotowany 50g, hummus 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Sok owocowy 1 szt	Barszcz bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., filet kurczycy gotowany 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 1189,9 kcal. B 106,9 g T 96,7 g W 305,8 g NKT 25,4 g bl 16,2 g sól 3,1 g cukry 87,5 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, ser biały z cytrymonem i cukrem 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 45zd., mix tl 10g, filet kurczycy gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2181,5 kcal. B 114,4 g T 68,6 g W 273,3 g NKT 24 g bl 27,1 g sól 4,7 g cukry 107,5 g
przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka psz. 1szt mix tl 15g, ser biały z cytrymonem i cukrem 70g, polędwica sopocka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, sałatka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż.z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, przysmak suwalski 50g, serok wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2759,1 kcal. B 107,6 g T 91,9 g W 95,7 g NKT 38,7 g bl 44,7 g sól 7,12 g cukry 95,7 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nienasycone kwasy tłuszczowe

bl – błonnik

Wykaz składników alergennych: w Jadalospisie w dn. Pomiedziatek 1

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, barszcz zabieleny, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, twarożek ziołowy, serek wiejski, kefir, mies. mleczna,

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, barszcz zabieleny, kawa zbożowa z mlekiem, kiełbasa wieprzowa, polędwica sopocka, szynka polędwicowa, przysmak suwalski, mies. mleczna,

kawa zbożowa, schab duszony w sosie pomidorowym

Seler- barszcz zabieleny, wędliny: polędwica sopocka, przysmak suwalski , kiełb. suwalska, szynka polędwicowa

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, polędwica sopocka, przysmak suwalski , kiełb. suwalska, szynka polędwicowa, deser sojowy

Gorczyca- polędwica sopocka, przysmak suwalski , kiełb. suwalska, szynka polędwicowa

Jaja- jajo gotowane, kotlety sojowe

WTOREK 1 OLMEDIA 30.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż, na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1 szt., klebska szynkowa 50g, paszlet wip. 50g, gruszka 1 szt., neocla 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, smazony sznycel z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 160g, sur. z kiszanej kapuśki z zurawią 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, pasta twarogowo-chrzanowa 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mandarynka 100 g	en 2417,8 kcal, B 106,9 g T 78,7 g W 349,0 g NKt 30,2 g Bł 28,1 g sól 5,7 g cukry 99,5 g
lekkostrawna	Ryż, na mleku 2%/250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, klebska szynkowa 50g, paszlet wip. 50g, jajo 1 szt., banana 1 szt., neocla 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g, w sosie koperkowym, sur. z kap. pekińskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	en 2279,9 kcal, B 108,7 g T 74,1 g W 310,1 g NKt 28,2 g Bł 29,2 g sól 5,3 g cukry 102,3 g
papkowata	Ryż, na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, klebska szynkowa mielona 50g, paszlet wip. 50g, jajo mielone 1 szt., banana 1 szt., neocla 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g, w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 1230,9 kcal, B 61,8 g T 21,6 g W 190,1 g NKt 12,8 g Bł 14,7 g sól 3,1 g cukry 89,1 g
dzieci do lat 3	Ryż, na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 10g, jajo 1 szt., klebska szynkowa 30g, gruszka 1 szt., neocla 5g	Chrupki kukurydziane 16g, banana 1 szt.	Pomidorowa z makaronem 200ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g, w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Herbata 2 z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały 30g, szynka konserwowa 30g, ogórek 70g, mandarynka 100g	en 2391,5 kcal, B 109,9 g T 68 g W 368 g NKt 20,1 g Bł 23,4 g sól 4,9 g cukry 122,5 g
wrzodowa	Ryż, na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, klebska szynkowa mielona 50g, paszlet wip. 50g, jajo mielone 1 szt., banana 1 szt., neocla 5g	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g, w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2141,7 kcal, B 104,2 g T 51,2 g W 368 g NKt 20,7 g Bł 29,9 g sól 3,3 g cukry 95,6 g
niskosodowa	Ryż, na mleku 2%/250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, schab gotowany 50g, jajo 1 szt., banana 1 szt., neocla 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g, w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 80g, mandarynka 100g	en 2748,5 kcal, B 110,9 g T 99,9 g W 302,1 g NKt 29,9 g Bł 30,9 g sól 6,8 g cukry 120,1 g
dzieci starsze	Ryż, na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, jajo gotowane 1 szt., klebska szynkowa 50g, paszlet wip. 50g, gruszka 1 szt., neocla 5g	Chrupki kukurydziane 30g, banana 1 szt.	Pomidorowa z makaronem 300ml, sznycel z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 200g, sur. z kiszanej kapuśki z zurawią 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 80g, mandarynka 100g	en 2748,5 kcal, B 110,9 g T 99,9 g W 302,1 g NKt 29,9 g Bł 30,9 g sól 6,8 g cukry 120,1 g

kulturzykowa	Kawa zbożowa bezcukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, jajko gotowane 1 szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, ogórek kiszony 50g.,rucia 5g	Chrupki kukurydziane 30g	Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekiskiej 120g, sur. z kiszonej kapusty z ziółami 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	en 2700,8 kcal, B 120,6 g T 90,5 g W 281,2 g NKT 8 g Bj 40 g sól 5,3 g cukry 98,8 g
wątrbowa	Riz z. na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, biało gotowanego jajka 1 szt., banana 1 szt.,rucia 5g		Pomidorowa z makaronem bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż zmielkiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2255,1 kcal, B 91,2 g T 73,7 g W 328 g NKT 23 g Bj 24,3 g sól 3,5 g cukry 94,5 g
dziec bezmleczna	Ryz na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., schab got. 50g, jajko 1 szt., banana 1 szt.,rucia 5g	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekiskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1szt., szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat, deser sojowy 1 szt.	en 1189,9 kcal, B 106,9 g T 96,7 g W 305,8 g NKT 25,4 g Bj 16,2 g sól 3,1 g cukry 87,5 g
bezglutenowa	Riz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl.10g, schab gotowany 70g, jajko got. 1 szt., banana 1 szt.,rucia 5g	Waflle ryżowe 2szt.	Zupa ziemniaczana ze śmietaną 300ml, ziemniaki 500g, gotowany filet kurczęcy 60g, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, waflle ryżowe 4szt, mix tl. 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2181,5 kcal, B 114,4 g T 68,6 g W 273,3 g NKT 24 g Bj 27,1 g sól 4,7 g cukry 107,5 g
przy niedoborach witaminach	Riz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 12g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, jajko 1 szt., banana 1 szt.,rucia 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekiskiej 150g, marchewka gotowana na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	en 2759,1 kcal, B 107,6 g T 91,9 g W 95,7 g NKT 38,7 g Bj 44,7 g sól 7,12 g cukry 95,7 g

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

Wykaz składników alergennych: w. Jądrosoja w. dn. w. torrek 1:
Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa pomidorowa mix tl., masło 82%, kawa z mlekem, twarożek ze śmietaną i cukrem, pasta twarogowo-chrzanowa, ser biały, mies. mleczna
Zboża zawierające gluten – pomidorowa z makaronem, pieczywo, panierowany filet z kurczaka, filet z kurczaka w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekem, kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, mieszanka
Seier- zupa pomidorowa, kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, deser sojowy
Sója i produkty pochodne – chrupki kukurydziane, kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, deser sojowy
Gorczyca – kiełbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa,
Jajka- jajko, szynceł wp, kłuski śląskie

dzieci bezmleczna	Makaron na mleku roziniżym 200 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw 60, maslo orzazkowe 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Mas owsowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza pszczak 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie wlasnym 60g, bananiki 60g, mix warzyw na patrze 600g, kompot owsowy 200 ml	Sok owsowy 150 ml	Kawa zboz 200ml, chleb zw 60g, jajo gotowane 1 szt., deser sojowy 1 szt., melon 100g, mix salat z oliwa virgin 5g	en 1259,5 kcal, B 108,4 g T 99,6 g W 309,9 g NKT 22,4 g Bf 14,2 g soli 3 g cukry 89,5 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix b. 10g, ser biały polulity 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Mas owsowy 1 szt.	Zupa zmiaczana ze smietana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyzy w sosie wlasnym 60g, bananiki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owsowy 200ml	Sok owsowy 150 ml Ziolowy 50g, waffle ryzowe 1szt, miodon 100g, mix salat z oliwa virgin 5g	Herbata 200ml, mix tl 10g, jajo got 1 szt, warzozek ziolowy 50g, waffle ryzowe 1szt, miodon 100g, mix salat z oliwa virgin 5g	en 2099,8 kcal, B 113,4 g T 69,3 g W 273,9 g NKT 20,1 g Bf 25,3 g soli 3,9 g cukry 105,9 g
przy niedobrzysciosciach	Makaron na mleku 250ml, kawa zbozowa z ciekim 200ml, chleb zw 120g, mix d. 15g, szynkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pszczak 200g, gotowany pulpet indyzy w sosie wlasnym 60g, bananiki 150g, mix warzyw na patrze 150g, kompot owsowy 200ml		Kawa z miodkiem 2% i ciekim 200ml, chleb zw 120g, mix tl 15g, konserwa suwalska 50g, warzozek z ziolami 70g, melon 100g, mix salat z oliwa virgin 5g	en 2598,1 kcal, B 103,2 g T 90,4 g W 98,7 g NKT 35,2 g Bf 39,7 g soli 6,9 g cukry 96,8 g

Oznaczenia wykazników odżywczeli:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nienasyczone kwasy tłuszczowe

Bf - błonnik

Wskaz składników alergicznych: w jadalospisie w dn. 10.04.1

Mleko (fajcznie z laktozą) - makaron na mleku, mix tl, maslo 82%, kawa zbozowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twarozek ziolowy, mieszanika pylna, herbatniki, miaz: mleczna, ser hochland

Zboza zawierajace gluten- zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogorkowa, kotlet mielony wip, pulpet indyzy, kawa zbozowa, kawa mlika z mliekiem, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwalska, kasza pszczak

Saler- zupy chladowe: krupnik, ogorkowa, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwalska

Solja i produkty pochodne - waffle ryzowe, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwalska, deser sojowy

Gorczyca - szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwalska

Jaja - herbatniki, kotlet mielony, pulpet, jajo gotowane

Ryby- pasta twarogowo-rybna

CZWARTEK 1 OLMEDICA 02.05.2024 r.

Dieta	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, kiełbasa parówkowa 100g, canembert 30g, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezowa pierzynka 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, jajko gotowane 1 szt., poledwica drobiowa 50g, pasta buraczano-twarogowa 70g, pomidor 70g	en 2787,4 kcal, B 92,8 g T 114,4 g W 372,3 g NKT 28,2 g Bt 23,9 g sól 5,8 g cukry 102,1 g
lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, blok mielony 50g, serrek wijski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jajko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, przysmak suwalski 50g, poledwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2108,4 kcal, B 99,9 g T 69,9 g W 329,9 g NKT 25,3 g Bt 27,1 g sól 4,9 g cukry 105,9 g
papkowata	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl 10g, blok mielony 50g, serrek wijski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 200ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jajko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tl 10g, przysmak suwalski mielony 50g, poledwica drobiowa mielona 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 1099,9 kcal, B 63,9 g T 25,1 g W 199,9 g NKT 12,4 g Bt 12,9 g sól 3,7 g cukry 89,7 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%)10g, poledwica sopocka 30g, serrek wijski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g, jablko 1 szt.	Zupa chłopska 200ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jajko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%)10g, szynka z pierśi karczaka 30g, poledwica drobiowa 30g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2254,1 kcal, B 107,8 g T 68,1 g W 368,2 g NKT 20,1 g Bt 20,4 g sól 4,9 g cukry 125,1 g
wizodowca	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g	Zupa chłopska 300ml bez smietany, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jablko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, przysmak suwalski mielony 50g, poledwica drobiowa mielony 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2069,7 kcal, B 103 g T 51,4 g W 96,9 g NKT 19,2 g Bt 24,1 g sól 3,5 g cukry 97,9 g
niskosodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, sianko gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jajko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, szynka z pierśi karczaka 50g, poledwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2498,5 kcal, B 110,2 g T 99,8 g W 300,1 g NKT 29,2 g Bt 30,3 g sól 5,6 g cukry 123,9 g
dzieci starsze	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt, masło (82%)1,5g,poledwica sopocka 50g,serrek wijski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g, jablko 1 szt.	Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezowa pierzynka 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, szynka z pierśi karczaka 50g, poledwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2498,5 kcal, B 110,2 g T 99,8 g W 300,1 g NKT 29,2 g Bt 30,3 g sól 5,6 g cukry 123,9 g

ciukrzykowa	Kawa zrzozowa b/c 200ml, chleb razowy 100g, miks tl.10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., ciukrzykowa b/soli - scharb gotowany 50g, ogorek kiszony 70g, liść salaty	Chleb razowy 30g, krakowska 20G	Zupa koperkowa bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, scharb gotowany w sosie brokułowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, fasolka na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, miks tl.10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., (ciukrzykowa b/soli - jajo gotowane 1 szt., kefir 1 szt.) pomidor 70g, liść salaty	en 2675,5 kcal, B 120,5 g T 98,8 g W 291 g NKT 21,3 g Bt 37,5 g sól 4,9 g cukry 99,9 g
wątrbowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zrzozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść salaty		Chlopska bez śmietany 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., przysmak suwalski 50g, polędwica drobiowa mielony 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2211,5 kcal, B 92,1 g T 72,9 g W 358 g NKT 20,5 g Bt 20,9 g sól 3,9 g cukry 99,3 g
dzieci bezmleczna	Kasza jęczmienna na mleku roślinnym, 200ml, kawa zrzozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., hummus 50g, deser soiowy 1 szt., pomarańcza 100g, liść salaty	Sok owocowy 150 ml	Chlopska bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, scharb gotowany w sosie brokułowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 60g, fasolka na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Kawa zboż. 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, jajo got. 1 szt., dzem 2 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 1365,5 kcal, B 109,9 g T 99,9 g W 310,5 g NKT 24,6 g Bt 14,5 g sól 3,4 g cukry 90,3 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, miks tl.10g, scharb gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść salaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, scharb gotowany 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., miks tl.10g, jabłko gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2068,8 kcal, B 110,4 g T 68,1 g W 274,2 g NKT 20 g Bt 24,3 g sól 3,9 g cukry 105,9 g
przy niedokrwistościach	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zrzozowa 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1 szt., miks tl.15g, blok mielony 50g, serrek wiśski 1 szt., pomarańcza 100g, liść salaty		Chlopska 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., miks tl.15g, przysmak suwalski 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2698,8 kcal, B 103,9 g T 92,4 g W 99,9 g NKT 37,2 g Bt 36,7 g sól 6,9 g cukry 98,8 g

Opiszenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nienasycone kwasy tłuszczowe

Bt – błonnik

Wykaz składników alegenicznych w JADŁOSPISIE Czwartek 1

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, miks tl., masło 82% kawa z mlekiem, zapiekanka ryżowa, makaron z cukrem sereni i śmietaną, mieszanka płynna, ciasto drożdżowe, pasta buraczano-twarogowa, jogurt naturalny, kefir
Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, pieczywo makaron z serem, ciasto drożdżowe, kawa inka z mlekiem, mieszanka mleczna, kiełbasa parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica drobiowa, polędwica

Saler- zupa fasolowa, chlopska, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica drobiowa

Gorczyca- zupa fasolowa, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica drobiowa

Jajo—jajo gotowane, pyzy ziemniaczane

Soja- przysmak suwalski, kiełbasa parówkowa, blok mielony, polędwica drobiowa, deser soiowy

PIĄTEK 1 OLMEDICA 03.05.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.15g, ser topiony 50g, ser żółty 50g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., papryka 70g		Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 150g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapuszy z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	B 105,3 g T 102,7 g W 387,7 g NKt 30,2 g Bł 32,4 g Bł 6,5 g cukry 105,3 g
lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 150g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2%, i cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, twaróg ziołowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	en 2110,5 kcal, B 100,9 g T 80,2 g W 300 g NKt 23,5 g Bł 25,4 g sól 4,5 g cukry 102,1 g
paklowana	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 150g, smażony dorsz 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, twaróg ziołowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	en 1109,6 kcal, B 66,6 g T 27,1 g W 199,3 g NKt 12,1 g Bł 12,1 g sól 3,1 g cukry 89,1 g
dzieci do lat 3	Ryż na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw.60g, pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretka owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smażony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, gruszka 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%)10g, chleb zw.60g, ser biały półtłusty 30g, ser trójkat Hochland 1 szt., dżem 1 szt., liść sałaty	en 2135,2 kcal, B 108,2 g T 68,4 g W 368,1 g NKt 19,3 g Bł 19,5 g sól 4,1 g cukry 126 g
wzrostowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, twaróg ziołowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	en 2389,6 kcal, B 109 g T 79,9 g W 304 g NKt 23,6 g Bł 25,2 g sól 4,4 g cukry 103,3 g
miskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, twaróg ziołowy 70g, schab gotowany 50g, dżem 1 szt., liść sałaty	en 2582,4 kcal, B 111,4 g T 99,9 g W 300,5 g NKt 25,4 g Bł 25,3 g sól 4,5 g cukry 124 g
dzieci starsze	Ryż na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, masło 82% tl. 15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretka owocowa 200g, gruszka 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smażony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapuszy z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.120g, masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 2 szt., dżem 1 szt., liść sałaty	en 2331,1 kcal, B 105,5 g T 98 g W 289,8 g NKt 19,9 g Bł 28,8 g sól 3,9 g cukry 99,9 g
culkrycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix sałat 5 g	Kefir 1 szt.	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszanej kapuszy z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150 ml cukrzy bez soli -	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, twaróg ziołowy 70g, sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty (culkrycowa b/ soli kurczak gotowany 50g)	en 2331,1 kcal, B 105,5 g T 98 g W 289,8 g NKt 19,9 g Bł 28,8 g sól 3,9 g cukry 99,9 g

wątrbowowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zhozowa 200ml, chleb zw. 90g, białka z 2 jaj, ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix salat 5 g		Kalaforowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafor na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, twarozek ziolowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść salaty	en 2199,9 kcal, B 93,4 g T 71,3 g W 365,2 g NKT 18,9 g Bł 18,8 g sól 3,1 g cukry 100 g
bezmleczna/ dzieci bm	Ryz na mleku roślinnym 200 ml, kawa zhozowa 200ml, chleb zw 60, jajo gotowane 1szt., hummus 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalaforowa bez śmietany 200ml, kasza jęczmienna 100g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 60g, kalafor na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 10g	Kawa zboż 200ml, chleb zw. 60, masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść salaty, dzem 1 szt.	en 1299,5 kcal, B 109 g T 99,9 g W 310,9 g NKT 20,1 g Bł 13,5 g sól 3,3 g cukry 90,4 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalaforowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kalafor na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść salaty, dzem 1 szt.	en 2055,8 kcal, B 99,9 g T 68,2 g W 275,1 g NKT 20,2 g Bł 25,2 g sól 3,9 g cukry 104,9 g
przy niedokrwistościach	Ryz na mleku 250ml, kawa zbozowa z cukrem 20ml, chleb zw. 120g, mix tl. 5g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix salat 5 g		Kalaforowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kalafor na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, twarozek ziolowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść salaty	B 102,9 g T 93,1 g W 101,2 g NKT 34,2 g Bł 33,2 g sól 5,1 g cukry 98,5 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
 - B - białko ogółem
 - T - tłuszcz
 - W - węglowodany ogółem
 - NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe
 - Bł - błonnik
- Wykaz składników aktywnych: w jadłospisie w dn. piątek 1
- Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa obiadowa; kalaforowa, szczawiowa, mix tl.; masło 82%, kawa z mlekiem, ser topiony, ser biały, kopytka z masłem
- Zboża zawierające gluten- szczawiowa, kalaforowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa lina z mlekiem, mieszanka mleczna, szynekowa, kopytka z masłem,
- Seler- zupa kalaforowa, szczawiowa, szynekowa
- Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, deser solowy
- Jajo – jajo got., biszkopty, pasta jajeczna, kopytka z masłem, dorsz w jajku
- Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze

SOBOTA 1 OLMEDICA 04.05.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, serekwika 70g, ser Hochland 2 pl.,jablko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jablko 1 szt., krakowska 50g, ser camembert 30g, ser z marchewki 70g, mandarynka 100g	en 2132,7 kcal, B 88,5 g T 80,9 g W 295,3 g NKT 33,2 g Bt 28,1 g sół 5,8 g cukry 100,5 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, serekwika 50g, pszczyk 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, miodon 100g	B 108,9 g T 79,9 g W 310,4 g NKT 30,2 g Bt 26,2 g sół 5,9 g cukry 109,9 g en 2190,8 kkal, B 107,9 g T 80,3 g W 311,5 g NKT 30,2 g Bt 26,1 g sół 5,9 g cukry 109,9 g
paplowata	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, serekwika mielony 1szt., pszczyk 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Jak lekkostrawna, mielona		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.90g, mix tl.10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt	en 1240,9 kcal, B 61,9 g T 21,9 g W 193,5 g NKT 13,3 g Bt 15,3 g sół 3,5 g cukry 90,6 g
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, podciveta drożdżowa 30g, pszczyk 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g, miodon 100g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 60g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%)10g, krakowska 30g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.,	en 2387,5 kcal, B 109,9 g T 68 g W 375 g NKT 20 g Bt 23,5 g sół 4,9 g cukry 129,9 g
wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl.10g, serekwika mielony 1szt., pszczyk 50g, jablko gotowane 1 szt., pomidor 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2225,3 kcal, B 108,1 g T 78,8 g W 309,7 g NKT 27,7 g Bt 26,2 g sół 4,8 g cukry 110,6 g
mikrosodowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, japo got, 1 szt., serekw gotowany 50g, jablko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, filet kurczecy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, miodon 100g	en 2699,9 kcal, B 110,3 g T 98,9 g W 313,5 g NKT 30,7 g Bt 28,5 g sół 5,5 g cukry 107,8 g
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)15g, serekwika 50g, ser Hochland 2 pl.,jablko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30g, miodon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa żółta 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) tl.15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, liść salaty	en 2385,9 kcal, B 109,2 g T 79,7 g W 315,1 g NKT 28,9 g Bt 26,9 g sół 5,5 g cukry 110,9 g
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, serekwika 1 szt., pszczyk 50g, ogórek 70g, pomidor 70g (cukier, b/s, japo got, 1 szt., serekw gotowany 50g)	chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, masło mix 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, liść salaty	en 2385,9 kcal, B 109,2 g T 79,7 g W 315,1 g NKT 28,9 g Bt 26,9 g sół 5,5 g cukry 110,9 g

<p>wątrobowa</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., serderek miodowy 1szt., pasztecik 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g</p>	<p>Rosół z makrelem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml</p>	<p>Kawa zboż z miodem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mas owocowy 1 szt.</p>	<p>en 2290,1 kcal, B 98,2 g T 72,7 g W 367,5 g NKT 20 g B1 23,6 g sól 4,9 g cukry 130 g</p>
<p>dzieci bezmleczna</p> <p>Płatki owsiane na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., dzian 2 szt., pasta warzywna 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g</p>	<p>Rosół z makrelem 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana marchewka 60g, kisiel 200ml</p>	<p>Sok owocowy 150 ml</p> <p>Kawa zboż z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt, jabłko 1 szt., krakowska 50 g, marchew z olejem 70g, miod 100g</p>	<p>en 1220,9 kcal, B 62,5 g T 23,5 g W 196,6 g NKT 13,7 g B1 13,7 g sól 3,5 g cukry 97,8 g</p>
<p>bezglutenowa</p> <p>Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl.10g, jajko got. 1 szt., serniak gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek</p>	<p>Ziemniaczka 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml</p>	<p>Sok owocowy 150 ml</p> <p>Herbata 200ml, wałki ryżowe 4 szt., mix tl.10g, filet kurczaka gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, miod 100g</p>	<p>en 2155,5 kcal, B 115,7 g T 68,8 g W 274,6 g NKT 22,6 g B1 26,5 g sól 4,3 g cukry 109,9 g</p>
<p>przy niedokrwistościach</p> <p>Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zwykły 90g, mix tl.15g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 70g, ser Hochland 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g</p>	<p>Rosół z makrelem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml</p>	<p>Kawa zboż z miodem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, miod 100g</p>	<p>en 2670,1 kcal, B 106,6 g T 93,9 g W 97,8 g NKT 39,7 g B1 39,9 g sól 6,5 g cukry 96,6 g</p>

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nielasyne kwasy tłuszczowe

B1 – bionik

Wykaz składników alergicznych w Jaldospisie w dn. Sobota 1.

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

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

NIEDZIELA 1 OLMEDICA 05.05.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, twarógzek z papryką i ziołami 70g, sopočka 50g, liść sałaty, dżem 1 szt., ogórek kiszony 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, smażony schabowy wp. panierowany 90g, sur. z kiszonej kapusty 150 g, kaliafor z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g	en 2397,7 kcal, B 108,0 g T 90,2 g W 316,2 g NKT 30,3 g Bt 22,8 g sól 6,4 g cukry 99,6 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiożowa200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowem 70g, sopočka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet kurczący gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, kaliafor z pary 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2455,6 kcal, B 108,8 g T 74 g W 309,7 g NKT 26,3 g Bt 28,5 g sól 54,9 g cukry 101,4 g
paplowata	Jak lekkostrawna -chleb zwykły 90g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowem 70g, sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany mielony w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kaliafor gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2250,2 kcal, B 99,6 g T 66,3 g W 328,5 g NKT 19,6 g Bt 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,2 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kawa zbiożowa 200ml, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowem 30g, półdewica sopočka 30g, jabłko 1 szt., liść sałaty	wafile ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kaliafor gotowany 60g, kisiel 200ml	Biszkopty 15g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kiełbasa szynkowa drobiowa 30g, ser żółty 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2352,2 kcal, B 102,3 g T 68,1 g W 366,9 g NKT 19,1 g Bt 21,5 g sól 4,5 g cukry 89,8 g
wrzodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowem 70g, sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, jabłko gotowane 1 szt., kaliafor gotowany 120g, kisiel 200ml	biszkopty 20g	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2138 kcal, B 105,4 g T 51,7 g W 95,4 g NKT 19,7 g Bt 29,4 g sól 3,3 g cukry 95,7 g
nikkosołowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiożowa200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowem 70g, słańb gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, schab wp. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2650,1 kcal, B 110,6 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bt 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,6 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbiożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cytrynowem 70g, półdewica sopočka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	wafile ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 200g, smażony schabowy wp. panierowany 90g, sur. z kapusty pekińskiej 150 g, kaliafor z pary 150g, kisiel 200ml	Biszkopty 30g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2650,1 kcal, B 110,6 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bt 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,6 g

cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, twarógzek z papryką i ziołami 70g, sopočka 50g, liść sałaty, ogórek kiszony 70g	chleb razowy 30g, szynkowa 30g	Zupa z zielonego groszku b/s/m 300ml, kasza jęczmienia 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kiszanej kapusty 120g, kaliafor gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Waflę ryżowe 2szt	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2500,9 kcal, B 120,5 g T 89,7 g W 282,8 g NKT 20,1 g Bł 38,8 g sól 5,5 g cukry 98,9 g
wątrobową	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 90g, 1 twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienia 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kaliafor gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 90g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2205,1 kcal, B 91,6 g T 73,7 g W 329 g NKT 19 g Bł 21 g sól 4,6 g cukry 95,3 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 60g, schab gotowany 50g, masło orzechowe 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku b/s/m 200ml, kasza jęczmienia 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapusty pekińskiej 60g, kaliafor gotowany 60g, kisiel 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, hummus 50g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, deser sojowy 1 szt.	en 1178,9 kcal, B 106,5 g T 98,4 g W 304,8 g NKT 24,5 g Bł 15,9 g sól 3,1 g cukry 87,7 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kaliafor gotowany 120g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, waflę ryżowe 4szt., mix tl 10g, schab wp 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2179,5 kcal, B 114,2 g T 68,7 g W 274,6 g NKT 23,6 g Bł 27,6 g sól 4,6 g cukry 108,5 g
przy niedobku witaminach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw 120g szt., mix tl 5g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, sopočka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienia 200g, filet karczocy gotowany w sosie marchewkowym 60g, sur. z kapusty pekińskiej 150g, kaliafor z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 120g, mix tl 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2760,4 kcal, B 107,5 g T 91,9 g W 95,9 g NKT 37,2 g Bł 42,8 g sól 6,7 g cukry 95,9 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

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

Wykaz składników alergicznych: w jadłospisie w dn. Niedziela 1.:

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tl, masło 82%, kawa, mieszanka mleczna, twarógzek z papryką i ziołami, twarógzek ze śmietaną i cukrem, ser biały, ser topiony, kefir
Zboża zawierające gluten– kasza manna na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, kawa inka,
mieszanka mleczna, herbatniki, szynkowa, sopočkaszabowy wp, filet w sosie
Seler- zupa obiadowa; rosół, szynkowa, ogórek z sosie ziołowym, sopočka
Sója i produkty pochodne – waflę ryżowe, szynkowa, sopočka, deser sojowy
Gorczyca- zupa obiadowa rosół, szynkowa, sopočka
Jajo—jajo gotowane, biszkopty, schabowy wp.