

PONIEDZIAŁEK 2 OLMEDICA 08.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, twarożek ze szczypiorkiem 70g, kielbasa krakowska 50g, kiszonki ogórek 70g, papryka 50g, jabłko 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barszcz czarny 300ml, kasza, pieczak 160g, duszona szynka młna wp. w sosie koperkowym 90g, sur. z marchewki 150g, gotowany brokuł 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2%, i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15, polędwica sopočka 50g, sur. z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 50g, sur. z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 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, mix tl. 10g, konserwa sardynki 50g, piezdek wp. 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barszcz czarny 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, polędwica sopočka 50g, twarog ziolowy 50g, sur. z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 70g, dzem 1 szt, miód 1 szt.	en 2541 kcal, B 99,4 g T 94 g W 331,9 g NKT 28,7 g Bt 34,6 g sól 3,8 g cukry 103,5 g
paplowata	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90), konserwa sardynki mielona 50g, kiełbasa krakowska mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt., jajo got. 1 szt.		Barszcz czarny 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 60g, brokuł gotowany 200ml		Jak lekkostrawna(chleb zw. 90g), polędwica sopočka 50g mielona 50g, twarog ziolowy 50g, dzem 1 szt., pomidor 70g	en 2360,5 kcal, B 100,3 g T 66,5 g W 330,3 g NKT 23,6 g Bt 29,7 g sól 4,6 g cukry 96,9 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszczna 30g, masło (82%) 10g, jajo 1 szt., sznka, kiełbasa krakowska 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budki 150 ml, gruska 1 szt.	Barszcz czarny, ze śmietaną 200ml, kasza, pieczak 100g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 60g, brokuł gotowany 200ml	Chrupki kukurydziane 16g, sok owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszczna 30g, masło (82%) 10g, polędwica sopočka 30g, liść salny, 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
wrzodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, konserwa sardynki mielona 50g, kiełbasa krakowska mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., mus owocowy 1 szt., jajo got. 1 szt., mielone	Budki 130ml	Barszcz czarny, bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160 g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, marchewka gotowana 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Jak lekkostrawna, polędwica sopočka 50g mielona 50g, twarog ziolowy 50g, dzem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 2402,7 kcal, B 109,7 g T 68,6 g W 365,5 g NKT 22,6 g Bt 24,9 g sól 4,5 g cukry 120,5 g
niskosodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt, schab gotowany 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały, pechyny 70g, gotowany kurczak 1 szt, sur. z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 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 25,6 g sól 3,7 g cukry 99,1 g
dzieci starsze	Kasza jęczmienna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, jajo 1 szt., krakowska 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Budki 250ml, gruska 1 szt.	Barszcz czarny 300ml, kasza, pieczak 100g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 30g, sok owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2%, i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15, polędwica sopočka 50g, dzem 20g, sur. z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 80g, dzem 1 szt., jogurt owocowy 1 szt.	en 2476,5 kcal, B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g Bt 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g
cukrzykowa	kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, konserwa sardynki 50g, piezdek wp. 50g, ogórek 70g, liść salny (cukier biał) 1 szt., jajo got. 1 szt.	Kalendar gotowany 100g	Barszcz czarny, bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany schab w sosie koperkowym 60g, sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Chrupki kukurydziane 50g	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, polędwica sopočka 50g, twarożek ziolowy, (cukier bez soli- jajo got. 1 szt., twarożek ziolowy), sur. z ogórka i salsy lodowej w sosie ziolowym 70g, papryka 50g	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

wątrobowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw. 50g, konserwa suwalska 50g, pasztecik 50g, masło owocowy 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., białek z 2 jaj		Barszcz czarny bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany, schab w sosie koperkowym 60g, murekiewka gotowana 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z miodkiem 2% 200ml, chleb zw. 50g, polędwica sopočka 50g, murekiewka 50g, dzem 1 szt., miód 1 szt., pomidor 70g	en 2299,5 kcal, B 94,6 g T 72,9 g W 318,9 g NK1 20,1 g B1 25,4 g sól 3,5 g cukry 90,6 g
dzieci bezmleczna	Kasza jęczmienna na mleku rozlaminym 250 ml, kawa zbożowa200ml, chleb zw. 50g, jajo 1 sztuka, kiełbasa krakowska 50g, ogórek 70g, jabłko 1 szt., masło owocowy 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Barszcz czarny bez śmietany 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany, schab w sosie koperkowym 60g, sur z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 50g, polędwica sopočka 50g, masło orzechowe 50g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., miód 1 szt.	en 1512,5 kcal, B 67,2 g T 57,4 g W 189 g NK1 18,4 g B1 16 g sól 2,6 g cukry 65,6 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., schab wp. 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g, masło owocowy 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Barszcz czarny 300ml, kasza, pieczak 160g, gotowany, schab sur. z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mix tl. 10g, ser biały półtłusty 70g, gotowany karczerek 1 szt., sur z ogórka i salaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., miód 1 szt.	en 2125,5 kcal, B 105,4 g T 68,8 g W 289,5 g NK1 25,1 g B1 25,2 g sól 5,1 g cukry 109,4 g
przy niedokrwistościach	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa, ciżem 200ml, chleb zwykły 120, mix tl. 13g, konserwa suwalska 50g, pasztecik 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g, jajo pd. 1 szt.		Barszcz czarny ze śmietaną 300ml, kasza, pieczak 200g, gotowany, schab w sosie koperkowym 60g, sur z marchewki 120g, brokuł gotowany 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z miodkiem 2% 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 13g, polędwica sopočka 50g, twaróg ziołowy 50g, sur. z ogórka i salaty lodowej w sosie ziołowym 70g, dzem 1 szt., miód 1 szt.	en 2700,1 kcal, B 108 g T 91,6 g W 100,2 g NK1 27,8 g B1 37,8 g sól 6,9 g cukry 99,7 g

en - wartość energetyczna
B – białko ogółem
T – tłuszcz
W – węgiel/owodany ogółem
NK1 – nasycone kwasy tłuszczowe
B1 – błonnik
sól – sól
cukry- cukry

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, masło mix, masło 82%, kawa zboż z miodkiem, ser biały, barszcz ze śmietaną, burdyń, serke topiony, twarozek ziołowy, jogurt owocowy, sos ziołowy - ogrodowy, pasztecik wp. Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, kasza jęczmienna pieczak, pieczywo, kawa zbożowa wędliny, kiełbasa krakowska, pasztecik wp., konserwa suwalska, blok mielony, szutka mięsa w sosie chazranowym, schab w sosie Seler- barszcz czarny, wędliny, konserwa suwalska, blok mielony, pasztecik wp, konserwa suwalska, sos ogrodowy - ziołowy, suwalska, Soja i produkty pochodne -wafle ryżowe, kiełbasa krakowska, konserwa suwalska, polędwica sopočka, blok mielony, sos ogrodowy - ziołowy, suwalska, Gorczyca- konserwa suwalska, polędwica sopočka, blok mielony, sos ogrodowy, krakowska, pasztecik wp.

WTOREK 2 OLMEDICA 09.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 1szt, mix tl. 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 tl. 15g, szynkowa 70g, twaróg z cebulką 70g, sur. oślesław 80 g, gruszka 1 szt.	en 2377,6 kcal, B 100,4 g T 85,2 g W 342,2 g NKT 22,7 g bj 28,8 g sól 3,5 g cukry 94,4 g
lekkostrawna	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix tl. 10g, pieczar ryżowa 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liść sałaty		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, przysmak suwałski 50g, twaróg ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2377,6 kcal, B 100,4 g T 79,5 g W 310,1 g NKT 29,2 g bj 27,5 g sól 5,8 g cukry 104,4 g
papkowata	Zacierka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 30g, mix tl. 10g, pieczar ryżowa mielona 50g, szynka konserwowa mielona 50g, liść sałaty, melon 100g		Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 60g, kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna(chleb zw. 30g), przysmak suwałski - mielony 50g	en 2198,7 kcal, B 102,6 g T 66,2 g W 329,9 g NKT 23,3 g bj 29,7 g sól 4,8 g cukry 96,8 g
dzieci do lat 3	Kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt, masło (82%) 10g, zacierka na mleku 200ml, szynka z pieści kurczaka 30g, szynka konserwowa 30g, melon 100g, liść sałaty	Chrupki kukurydziane 16g, serek 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, jablko 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, szynkowa 30g, ser żółty 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 89,3 g
wrzodowa	Jak papkowata	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 tl. 10g, przysmak suwałski 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 1szt, chleb zw. 60g, mix tl. 10g, fiol z kurczaka gotowany 50g, jajo 1 szt., melon 100g, liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twaróg ziołowy 70 g, serek rolowany 50g, pomidor 30g, kefir 1 szt	en 2049,5 kcal, B 108,1 g T 55,1 g W 298,6 g NKT 22,8 g bj 25,4 g sól 3,7 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Zacierka na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 90g, masło (82%) 15g, szynka z pieści kurczaka 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, melon 100g	Chrupki kukur. 30g, serek homogenizowany 1 szt.	Krupnik 300ml, ziemniaki 250g, stek wieprzowy z cebulą 90g/10g, buraczki 150g, marchew z groszkiem 150g, kompot owocowy 200ml	Kisiel 250ml, jablko 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 15g, szynkowa 50g, ser żółty 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 2478,5 kcal, B 108,6 g T 93,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bj 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g

ciężka	kawa/cukru 200, chleb razowy 100 mix tl. 10, pieczeń ryżowa 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, pomidor 50g	chleb razowy 30g, żyłska 30g, papryka 50g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, sur marchewki z chrzanem 120g, sur. z kiszzonego ogórka 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, przysmak suwański 50g, twaróg ziołowy 50g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2458,9 kcal, B 96,8 g T 74,1 g W 292,8 g NKT 18,7 g Bj 35,7 g sól 4,9 g cukry 37,9 g
wątrobowa	Zaetka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., pieczeń ryżowa 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, pomidor 50g		Jak lekkostrawna, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g		Kawa zboż z mlekiem 200ml, chleb raz 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwański mielony 50g, twaróg ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2279,4 kcal, B 92,5 g T 74,6 g W 321,9 g NKT 20,7 g Bj 25,3 g sól 3,8 g cukry 91,1 g
dzieci bezmleczna	Zaetka na mleku roślinnym 50 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb raz 60g, szynka z pieści buraczka 50g, szynka konserwowa 50g, liść sałaty, melon 100g	Chrupki kukurydziane 1g	Krupnik 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski w sosie własnym 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, chleb raz 60g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 50g, schab gotowany 50g, gruszka 1 szt., pomidor 50g	en 1250,6 kcal, B 104,9 g T 99,8 g W 310,4 g NKT 25,8 g Bj 15,2 g sól 4,2 g cukry 91,4 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, filet z kurczaka gotowany 50g, jajko 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Chrupki kukurydziane 1g	Ziemiakozna 300ml, ziemniaki 200g, pulpet indyjski bez sosu 60g, buraczki 120g, marchewka z groszkiem, kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mix tl. 10g, twaróg ziołowy 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 Bj 26,8 g sól 4,8 g cukry 107,2 g
przy niedożywieniu	Zaetka na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb raz 60g, mix tl. 15g, pieczeń ryżowa 50g, szynka konserwowa 50g, melon 100g, liść sałaty		Krupnik 200, ziemniaki 200g, stek wieprzowy bez cebuli 90g, buraczki 150g, marchew z groszkiem 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb raz 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, przysmak suwański 50g, twaróg ziołowy 70g, pomidor 50g, kefir 1 szt	en 2850,7 kcal, B 107,5 g T 92,1 g W 102,5 g NKT 28,7 g Bj 40,2 g sól 6,5 g cukry 99,9 g

Wskaz składników aktywnych w „Jedospisie w dn. Wtorek II”
 Mleko (część z białka) – zacierki na mleku, mix tl., masło 82%, kawa z mlekiem, jogurt, twaróg z cebulką, twaróg ziołowy, kefir, ser topiony, sos ogrodowy
 Zboża zawierające gluten – zacierki na mleku, pieczywo, krupnik, stek z cebulką, pulpet, kawa z mlekiem, wędliny, szynka konserwowa, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, pulpet z indyka, pieczeń ryżowa
 Seler – wędliny: szynka konserwowa, pieczeń ryżowa, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, sos ogrodowy
 Soja i produkty pochodne – wafile ryżowe, chrupki kukurydziane, szynka konserwowa, pieczeń ryżowa, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, sos ogrodowy
 Gorczyca – wędliny: pieczeń ryżowa, szynka konserwowa, przysmak suwański, szynka konserwowa, szynkowa, krakowska, sos ogrodowy
 Jaja – stek, pulpet

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

ŚRODA 2 OLMEDICA 10.04.2024

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 1 szt., mix tl.15g, pasztecik 50g, serdielek 1 szt., żółty ser 30g, pomidor koktajlowy 20g, liść sałaty, pomarańcza 100g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, bułka ziemniaczana 250g, surówka z kiszzonej kapusty 150g, sur. z marchewki z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 200ml, chleb wz.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl.15g, jajko gotowane 1 sztuka, dżem 1szt, szynka barenka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2483,9kcal. B 89,9 g T 97,1 g W 376,8 g NKT 28,1 g bl 26,0 g sol 5,4 g cukry 109,4 g
lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl.10g, pasztecik 50g, polećwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl.10g, ser biały półtłusty 70g, szynka barenka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2246,8 kcal. B 105,3 g T 75,1 g W 305,1 g NKT 27,1 g bl 26,3 g sol 5 g cukry 105,6 g
papkowata	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), pasztecik 50g, polećwica drobiowa mielona 50g		Ryżowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, ser biały półtłusty 70g, szynka barenka 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2350,8 kcal. B 106,6 g T 76,4 g W 329,9 g NKT 23,6 g bl 25,7 g sol 4,6 g cukry 99,9 g
dzieci do lat 3	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb razowy 30g, masło (82%) 10g, pasztecik 30g, polećwica drobiowa 30g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	budyń 150ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 200ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem, 200ml, bułka pszenna 1 szt masło (82%)10g, ser biały półtłusty 30g, szynka barenka 30g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 1456,4 kcal. B 66,7 g T 22,5 g W 184,9 g NKT 14,7 g bl 13,9 g sol 3,4 g cukry 90,4 g
wrzodowa	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl.10g, pasztecik 50g, polećwica drobiowa mielona 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Herbatniki 25g	Ryżowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw.60g, mix tl.10g, ser biały półtłusty 70g, szynka barenka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2619,3 kcal. B 110,1 g T 69,4 g W 371,2 g NKT 22,9 g bl 22,4 g sol 3,9 g cukry 128,6 g
niskosodowa	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, pasta z gotowanego kurczaka 50 g, jajko gotowane 1 szt., liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl.10g, ser biały półtłusty 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2112,7 kcal. B 106,7 g T 79,9 g W 317,6 g NKT 22,7 g bl 25,3 g sol 3,5 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	Platki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 5g, pasztecik 50g, polećwica drobiowa 50g, liść sałaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	budyń 250ml, herbatniki 25g	Ryżowa ze śmietaną 300 ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt, masło (82%)15g, ser biały półtłusty 70g, szynka barenka 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	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 bez cukru 200ml, chleb razowy 100g mix tl.10g, pasztec 50g, polewka drobiowa 50g, liść salaty, ogórek 70g, cukrzyce bez soli - pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt., pomidor koktajlowy 20g	Chleb razowy 30g, krakowska 20g	Ryzowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur z kiszanej kapusty 120g, marchewka z pestkami słonecznika 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, jajo gotowane 1 sztuka, szynka barmnika 50g, ogórek kiszony 70 g, pomidor 70g	en 2654,7 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
wątróbowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., pasztec 50g, polewka drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryzowa bez śmietany 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, ser biały półtusty 70g, szynka barmnika 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	en 2406,8 kcal, B 92,6 g T 74 g W 230,3 g NKT 19,1 g bl 24,7 g sol 3 g cukry 95,8 g
dzieci bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roślinnym 300 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, krakowska 30g, polewka drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Chrupki kukurydziane 16g	Ryzowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, schab w sosie własnym 60 g, sur z kiszanej kapusty 120g, sur z marchewki z pestkami słonecznika 120g, dzioci banan 1 szt., kompot owocowy 200ml	napój owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., jajo got. 1 szt., szynka barmnika 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 1509,5 kcal, B 67,7 g T 57,9 g W 189,5 g NKT 18,1 g bl 16,7 g sol 2,9 g cukry 66,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, mix tl.10g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, jajo 1 szt., liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g	Wafle ryżowe 2szt.	Ryzowa 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, sur z kiszanej kapusty 120g, sur z marchewki z pestkami słonecznika 120g, kompot 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl.10g, ser biały półtusty 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2152,5 kcal, B 110 g T 67,9 g W 293,6 g NKT 24,9 g bl 25,5 g sol 5,1 g cukry 113,6 g
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl.15g, pasztec 50g, polewka drobiowa 50g, liść salaty, pomarańcza 100g, pomidor koktajlowy 20g		Ryzowa ze śmietaną 300ml, makaron z serem i prażonymi jabłkami 160g, banan 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, szynka barmnika 50g, jajo gotowane 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	en 2654,7 kcal, B 110,1 g T 91,1 g W 103,1 g NKT 26,5 g 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

Mleko (faczenie z laktozą) – Płatki owsiane na mleku, zupa ryżowa, masło 82%, mix tl., kawa z mlekiem, budyn, ser biały półtusty, pasztec, krakowska, makaron z serem i jabłkiem, babka ziemniaczana, ser żółty, polewka drobiowa
Zboża zawierające gluten- pieczywo, kawa Inka z mlekiem, herbata niki, kawa zbożowa, makaron z serem i jabłkiem, bułka pszenna, schab w sosie własnym, pasztec, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, pasztec, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
Gorczyca- wędliny: pasztec, krakowska, serdelek, polewka drobiowa, szynka barmnika
Jajo – jajo got., 1 szt., babka ziemniaczana,
Wykaz składników alergicznych: w jadłospisie w dn. Środa i

CZWARTEK 2 OLMEDICA 11.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, kiełbasa suwalska 1 szt., szynka 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza gryczana 160g, wątróbka drobiowa duszona z cebulką i karmelizowanymi jabłkami 100g, surówka z czworojnej 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, twarzązek z cebulą i szczyptorkiem 70g, szynka z pierśi kurczaka 50g, mandarynka 100g, liść sałaty	en 2356,7 kcal, B 102,5 g T 83,8 g W 332,5 g NKT 24,7 g Bj 25,8 g sól 6,7 g cukry 91,9 g
lekkostrawna	kasza manna na 2% 250 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, serdeciek 1szt, szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap pekińskiej z miodunką 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, twarzązek 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 NKT27,4 g Bj 28,1 g sól 5,2 g cukry 119,1 g
papkowata	Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), serdeciek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), twarzązek 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 Bj 25,1 g sól 4,2 g cukry 98,8 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka 1szt., masło (82%)10g, sopočka 30g, szynkowa 30g, ogórek 70g, pomidor 70g	biskopcy 15g, pomańacz 100g	Rosół z makaronem 200ml, kasza peczak 100g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, kalafior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml	Herbanińki 25g, serek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 10g, szynka z pierśi kurczaka 30g, twarzązek 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 Bj 15,2 g sól 3,1 g cukry 89,6 g
wrzodowa	Jak lekkostrawna, , serdeciek mielony 1szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.	Sok wielowarstwowy 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-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, twarzązek 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 Bj 25,9 g sól 4,4 g cukry 119,7 g
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajo 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka z pierśi kurczaka 50g, twarzązek ziołowy 70g, liść sałaty, mandarynka 100g	en 2265,3 kcal, B 105,2 g T 67,7 g W 99,9 g NKT 22,7 g Bj 24,1 g sól 3,3 g cukry 98,9 g
dzieci starsze	kasza manna na 2% 300 ml, kawa zbożowa z cukrem 200, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło (82%)5g, szynkowa 50g, sopočka 30g, banan 1 szt., ogórek 70g	biskopcy 30g, pomańacz 100g	Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap pekińskiej z miodunką 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Herbanińki 25g, serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż z cukrem i mlekiem 2%, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka z pierśi kurczaka 50g, twarzązek ziołowy 70g, liść sałaty, mandarynka 100g	en 2478,5 kcal, B 106,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g
cukrzykowa	kasza zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, szynkowa 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomidor 70g (cukrzyk bez soli – jajo goto 1 szt., jogurt naturalny 1 szt.)	Sok wielowarstwowy 150 ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza peczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziołowym 60g, sur. z kap pekińskiej z miodunką 120g, kompot owocowy 200ml	chleb razowy 30g jajo 1 szt	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarzązek 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 Bj 38,7 g sól 5,6 g cukry 100,6 g

wątrobowowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., serdelek 1 szt., szynkowa 50g, pomidor 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, kalfior na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z miodkiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., twaróg ziołowy bez soli 50g, szynka z pierśi kurczaka 50g, liść sałaty, kefir 1 szt.	en 2386,9 kcal, B 92,6 g T 74,1 g W 325,5 g NKT 20,5 g Bł 25,2 g sól 3,1 g cukry 93,1 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 250ml, kawa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw: 60g, soppocka 50g, szynkowa 50g, ogórek 70g, banan 1 szt.	Sok owocowy 150ml	Rosół z makaronem 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, mus owocowy 1 szt., kalfior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw: 60g, 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 Bł 16,1 g sól 2,9 g cukry 66,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbatka 200ml, pieczywo bezglutenowe 90g, miks tl: 10g, jajko 1 sztuka, jogurt naturalny 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Ziemiaczana 300 ml, gryczana 160g, gotowany filet z kurczaka 60g, sur: z kap pekińskiej z marchewką 120g, kalfior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbatka 200ml, waflle ryżowe 4szt, miks tl: 10g, twaróg ziołowy 50g, schab gotowany 50g, mandarynka 100g, liść sałaty	en 2302,5 kcal, B 108,2 g T 69,9 g W 295,9 g NKT 24,6 g Bł 25,4 g sól 3,8 g cukry 120,9 g
przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa z cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt, miks tl: 15g, szynkowa 50g, serdelek 1 szt., ogórek 70g, banan 1 szt.		Rosół z makaronem 300 ml, kasza pęczak 200g, gotowany filet z kurczaka w sosie pomidorowo-ziółowym 60g, sur: z kap pekińskiej z marchewką 120g, kalfior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z miodkiem 2%, cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt, miks tl: 15g, twaróg ziołowy 50g, soppocka 50g, kurczaka 50g, mandarynka 100g, liść sałaty	en 2815,8 kcal, B 108,2 g T 92,3 g W 108,8 g NKT 28,8 g Bł 40,3 g sól 5,9 g cukry 115,7 g

Uznaczenia wskaźników odżywczych:

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

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie w dn. Czwartek II
 Mleko (łącznie z laktazą) – kasza manna na mleku, miks tl, masło 82%, kawa z miodkiem, serdelek, kiełbasa suwalska, twaróg ziołowy, kefir, herbatki, serrek homogenizowany
 Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, wątróbka duszona, kawa zbożowa z miodkiem, kiełbasa suwalska, serdelek, szynkowa, blok mielony, herbatniki, filet z kurczaka w sosie rosół z makaronem, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka, biszkopty
 Selek- rosół, serdelek, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka
 Soja i produkty pochodne – waflle ryżowe, serdelek, kiełbasa suwalska, szynka z pierśi kurczaka, szynkowa, jajka - jajko gotowane 1 szt., biszkopty
 Garczka- serdelek, szynkowa, szynka z pierśi kurczaka

PIĄTEK 2 OLMEDICA 12.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłka
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, gruszka 1 szt.		Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 160g, doraz smaczny z sezamem i koprem, sur z kapuśki białej 150g, sur. z buraczki 150g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekiem 2%, i cukrem 200ml, chleb zw. 30, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały półtłusty 70g, ser żółty 50g, marchew z chrzanem 70g, jablko 1 szt.	en 2383,8 kcal, B 85,0 g T 87,9 g W 365,7 g NKT 21,7 g bl 28,2 g sól 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 doraz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarogzek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczykiem 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 sól 4,2 g cukry 300,2 g
pakowata	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 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany doraz w sosie koperkowym 60g, buraczki 60g, marchewka na parze 60g, 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%), jajo gotowane 1 szt, ser biały 30g, dzem 1 szt., pomidor 70g, gruszka 1 szt.	Galaretka owocowa 150g, jablko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany doraz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, serrek 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 sól 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 mielone 1 szt., dzem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany doraz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarogzek z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczykiem 100g	en 2368,8 kcal, B 110,8 g T 68 g W 370,5 g NKT 19,7 g bl 23,8 g sól 3,3 g cukry 126,7 g
niskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, twarogzek z ziołami 70g, filet 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 sól 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, gruszka 1 szt.	Galaretka owocowa 200g, jablko 1 szt.	Pomidorowa z ryżem 300ml, kasza jęczmienna 200g, doraz smaczny z sezamem i koprem, sur z kapuśki białej 150g, sur. z buraczki 150g, kompot owocowy 200 ml	Biszkopty 30g, mus owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., 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 sól 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 doraz w sosie koperkowym 60g, sur z kapuśki białej 120g, sur. z marchewki 120g, kompot owocowy b/c 200ml	wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, twarogzek z ziołami 70g, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczykiem 100g	en 2411,8 kcal, B 120,4 g T 87,2 g W 262,1 g NKT 20,0 g bl 35,5 g sól 4,6 g cukry 97,3 g

wątrbowa	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, białka z 2 jaj, dzem 1 szt., ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko gotowane 1 szt.		Pomidorowa bez sm 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., miks tl. 10g, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczyskiem 100g	en 2170 kcal, B 97,5 g T 73,1 g W 322,7 g NKT 19,2 g bł 22,9 g sól 3 g cukry 95,6 g
dzieci bezmleczna	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, jajo gotowane 1 szt., dzem 1 szt., masło orzechowe 50g, gruszka 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa bez smie 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany dorsz w sosie koperkowym 60g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż. 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., miks tl. 10g, hummus 50g, miód 1 szt, liść salaty, deser jogowy 1 szt.	en 1278,9 kcal B 106,6 g T 99,9 g W 310,1 g NKT 24,1 g bł 13,8 g sól 3,5 g cukry 91 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, miks tl. 10g, jajo gotowane 60g, dzem 1 szt., ser biały 70g, gruszka 1 szt., pomidor 70g	Sok owocowy 150 ml	Pomidorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz gotowany 50g, buraczki 120g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., miks tl. 10g, twaróg 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 bł 25,1 g sól 3,9 g cukry 120 g
przy niedokrwistościach	Platki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., miks tl. 15g, jajo gotowane 1 szt, dzem 1 szt., ser Hochland 2 pl, gruszka 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 mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb razowy 90g, bułka pszenna 1 szt miks tl. 15g, twaróg z ziołami 70g, miód 1 szt, liść salaty, sałatka ryżowa z tunczyskiem 100g	en 2740,1 kcal, B 108,6 g T 92,1 g W 109,8 g NKT 26,6 g bł 36,6 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

bł - błonnik

sól - sól

cukry - cukry

Wykaz składników alergicznych w jadospisie Piątek II

Mleko (łącznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa pomidorowa ze śmietaną, miks tl, masło 92%, kawa zbożowa z mlekem, ser biały półtłusty, jogurt naturalny, serek waniliowy, ser żółty

Zboża zawierające gluten- pieczywo, bułka, płatki owsiane na mleku, dorsz smażony, dorsz w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekem, biszkopty, kasza jęczmienna, biszkopty

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 tunczyskiem

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

SOBOTA 2 OLMEDICA 13.04.2024

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

cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł 10g, pasztet wp, 50g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, ogórek 70g, cukrzyce bez soli - schab gotowany 50g, ser biały 50g	fasolka szparagowa gotowana 100g	Kapusiak 300ml, peczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 120g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, mix warzyw na parze 120 g, kisiel z cukrem 200ml	Sok wielowarzywny 150 ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł 10g, konserwa suwalska 50g, cukrzyce bez soli - schab gotowany 50g, liść salaty, kefir 1 szt., papryka 50g	en 2679,9 kcal, B 118,0 g T 87,6 g W 270,4 g NKT 22,7 g bł 40,5 g sól 6,9 g cukry 99,9 g
wątrobowa	Kasza manna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g pasztet wp 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko gotowane 1 szt., mix salat		Zupa chłopska 300ml, peczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, konserwa suwalska 50g, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2338,3 kcal, B 90,7 g T 74,9 g W 329,9 g NKT 20,8 g bł 26,9 g sól 3,9 g cukry 91,8 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, schab, got. 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 70g, mix salat	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa chłopska 300ml, peczak 160g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, mix warzyw na parze 120g, mus owocowy 1 szt., kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 10g, szynka z p.kurczaka 50g, liść salaty, deser sojowy 1 szt., pomarańcz 100g	en 1307,5 kcal, B 105,2 g T 99,5 g W 310,7 g NKT 26,5 g bł 15,5 g sól 4,4 g cukry 90,3 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, waflę ryżowe 4szt., mix tł 10g, ser biały półtusty 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemiażana bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, udo kurczące gotowane 90g, sur. z kapusty pekińskiej 120g, mix warzyw na parze 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, waflę ryżowe 4szt., mix tł 10g, jajko got. 1 szt., liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2285,5 kcal, B 115,6 g T 68,8 g W 280,9 g NKT 22,2 g bł 26,7 g sól 4,9 g cukry 120,6 g
przy niedokrwistościach	Kawa zboż z cukrem 200ml, chleb zw. 90, bułka pszenna 1szt., mix tł. 15g, kasza manna na mleku 2% 250 ml, pasztet wp, 50g, szynka konserwowa 50g, jabłko 1 szt., mix salat		Zupa chłopska 300ml, peczak 200g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, sur. z kapusty pekińskiej 150g, mix warzyw na parze 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2%, i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix. tł 15g, konserwa suwalska 50g, liść salaty, kefir 1 szt., pomarańcz 100g	en 2810,1 kcal, B 105,3 g T 96,9 g W 108,7 g NKT 28,7 g bł 39,5 g sól 6,7 g cukry 104,2 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

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

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie Sobota II

Mleko (fajanie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tł., masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser biały półtusty, kefir 1 szt., pasztet wp. Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, mieszanka pylna, pieczywo, zupa chłopska, kawa zbożowa z mlekiem, pasztet wp, szynka konserwowa, szynkowa, konserwa suwalska, szynka z pierśi kurczaka, udo gotowane w sosie pomidorowym

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

Soja i produkty pochodne – waflę ryżowe, konserwa suwalska, pasztet wp., szynka konserwowa, deser sojowy

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

Jajka- jajko gotowane

Orzechy- masło orzechowe

NIEDZIELA 2 OLMEDICA 14.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, ser żółty 50g, polędwica sopocka 50g, dzem 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g		Zupa grochowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, szynkowa 50g, ser biały 50g, ogórek 70g, mandarynka 100g	en 2418,7 kcal, B 104,6 g T 89,9 g W 350,8 g NKT 24,7 g bj 24,1 g sól 4,9 g cukry 95,2 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50, polędwica sopocka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, blok mielony 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2354,6 kcal, B 101,5 g T 74,9 g W 302,1 g NKT 28,2 g bj 27,9 g sól 4,9 g cukry 103,1 g
papkowata	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50g, dzem 1 szt., polędwica sopocka 50g, mus owocowy 1 szt.		Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna (chleb zw. 90g), blok mielony 50g, szynkowa mielona 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2378,3 kcal, B 103,2 g T 66,9 g W 309,7 g NKT 23,8 g bj 29,7 g sól 4,2 g cukry 99,3 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, dzem 1 szt., jabłko 1 szt.	wafe ryzowe 2 szt., mus owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza jęczmienna 100g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 60g, brokuł gotowany 60g, kisiel z cukrem 200ml	biszkopty 25g, serkek waniliowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło 82% 10g, chleb zw. 60g, szynka z pierśi kurczaka 30g, szynkowa 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 1320,5 kcal, B 61,9 g T 21,5 g W 189,7 g NKT 14 g bj 15,2 g sól 2,7 g cukry 90,3 g
wrzodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, pol. sopocka mielona 50g, ser biały półtłusty 50g, dzem 1 szt., mus owocowy 1 szt.	Kisiel 250ml	Jak lekkostrawna	biszkopty 25g	Jak lekkostrawna, blok mielony 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2520,3 kcal, B 110,5 g T 68,9 g W 366,4 g NKT 22,6 g bj 25,9 g sól 4,5 g cukry 120,6 g
niskosodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, ser biały półtłusty 50, gotowany filet z kurczaka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, schab gotowany 50g, jajo got. 1 szt., liść sałaty, pomidor 70g	en 2198,7 kcal, B 105,9 g T 59,9 g W 298,9 g NKT 22,9 g bj 23,9 g sól 3,6 g cukry 99,3 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, ser żółty 50g, polędwica sopocka 50g, dzem 1 szt., jabłko 1 szt., pomidor 70g	wafe ryzowe 2 szt., mus owocowy 1 szt.	Zupa grochowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 150g, brokuł gotowany 150g, kisiel z cukrem 200ml	biszkopty 30 g, serkek waniliowy 1 szt.	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 120, mix tł. 15 g, szynka z pierśi kurczaka 50g, szynkowa 50g, liść sałaty, pomidor 70g	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

ciukrzykowa	kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, polepwica soppocka 50g, ser biały półtłusty 50g, liść salaty, pomidor 70g	Chrupki kukurydziane 20g	Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, sur. z kiszony kapuśny 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2szt	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, blok mielony 50g, szynkowa 50g (cukryc bez soli - schab gotowany 50g, jajó got. 1 szt.) liść salaty, pomidor 70g	en 2645,5 kcal, B 118,3 g T 87,5 g W 268,4 g NKT 21,3 g Bł 39,5 g sól 5,7 g cukry 99,8 g
wątrobowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g., ser biały półtłusty 50g, polepwica soppocka 50g, dzem 1 szt., mus owocowy 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, blok mielony 50g, szynkowa 50g, liść salaty, pomidor 70g	en 2296,5 kcal, B 91,4 g T 74,9 g W 223,9 g NKT 20,9 g Bł 25,7 g sól 3,6 g cukry 96,5 g
dzieci bezmleczna	Makaron na mleku roślinnym 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, polepwica soppocka 50g, hummus 50g, jabłko 1 szt., dzem 1 szt., ogórek 70g	Sok owocowy 150ml	Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 160g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Jak wątrobowa, kawa zboż. 200ml, szynka z pierśi kurczaka 50g, szynkowa 50g, liść salaty, pomidor 70g	en 1190,9 kcal, B 105,5 g T 99,3 g W 308,6 g NKT 22,5 g Bł 15,5 g sól 4,1 g cukry 90,3 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, ser biały półtłusty 50g, gotowany fillet z kurczaka 30g, dzem 1 szt., ogórek 70g	Sok owocowy 200ml	Zemiaczana bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, schab wp. gotowany 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml	Kefir 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, schab gotowany 50g, jajó got. 1 szt., liść salaty, pomidor 70g	en 2067,9 kcal, B 105,2 g T 68,8 g W 281,4 g NKT 22,5 g Bł 24,9 g sól 3,8 g cukry 108,5 g
przy nieodkwaszających	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 60g, chleb zw. 60g., mix tl 13g, ser żółty 50g, polepwica soppocka 50g, dzem 1 szt., ogórek 70g		Krupnik 300ml, kasza jęczmienna 200g, duszony schab wp. w sosie własnym 60g, buraczki 120g, brokuł gotowany 120g, kisiel z cukrem 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 1200g, mix tl 15g, ser biały 50g, szynkowa 50g, liść salaty, pomidor 70g	en 2766,8 kcal, B 108,9 g T 92,6 g W 303,6 g NKT 29,9 g Bł 38,8 g sól 6,3 g cukry 102,2 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

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

Wykaz składników alergicznych, w jadospisie w dn. Niedziela II

Mleko (łacznie z laktozą) – makaron na mleku, krupnik, mix tl, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, ser żółty, kefir, ser biały półtłusty, wędliny: krakowska, blok mielony, makaron, soppocka, szynkowa, smazony schabowy wp schab duszony w sosie, biskopcy

Zboża zawierające gluten- makaron na mleku, pieczywo, krupnik, pulpet, kawa zbożowa z mlekiem, herbata, wędliny: krakowska, blok mielony, makaron, soppocka, szynkowa, smazony schabowy wp schab duszony w sosie, biskopcy

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

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

Gorczyca- wędliny: krakowska, blok mielony

Jajo- jajo, biskopcy