

PONIEDZIAŁEK 1 OLMEDICA 27.11.2023 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kawa młyna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukiernem 200ml, chleb aw 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., min 1: 15g, przetwora sopočka 50g, ser żółty 50g, jajko 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz/zabielany 300ml, ziemniaki 200g, gotowana kaszka węgryńska 150g w kąpieli 25g, kompot owocowy 200ml	Mas owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukiernem 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., min 1: 15g, twarog ze szwajcarskim i cukiernem 70g, serek polędwica 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en: 2478,5 kcal. B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g Bt 30,2 g sól 5,6 g cukier 98,8 g
lekkostrawna	Kawa młyna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., min 1: 10g, ser biały z cukiernem i cukiernem 70g, polędwica sopočka polędwica sopočka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz/zabielany 300ml, ziemniaki 200g, serek duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 120g, brokol na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Mas owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., min 1: 10g, przysmak swardski 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en: 2279,9 kcal. B 99,7 g T 66,4 g W 328,6 g NKT 21,6 g Bt 30,9 g sól 3,9 g cukier 94,1 g
pappowaria	Kawa młyna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 90g, min 1: 10g, ser biały z cukiernem i cukiernem 70g, polędwica sopočka 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz/zabielany 200ml, ziemniaki 100g, serek duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 60g, brokol na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mas owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb aw 90g, min 1: 10g, przysmak swardski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en: 1220,5 kcal. B 61,3 g T 20,8 g W 183,5 g NKT 13,2 g Bt 15,7 g sól 2,8 g cukier 88,5 g
dzieci do lat 3	Kawa młyna na mleku 2%, kawa zbożowa z cukiernem 200ml, masło 82%tłój, bułka pszenna 30g, ser biały z cukiernem i cukiernem 50g, polędwica sopočka 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz/zabielany 200ml, ziemniaki 100g, serek duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 60g, brokol na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Mas owocowy 1 szt.	Herbata z cukiernem 200ml, bułka pszenna 30g, masło 82% 10g, swardka polędwica 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en: 2490,5 kcal. B 109,3 g T 68,1 g W 369 g NKT 22,3 g Bt 25,8 g sól 4,3 g cukier 110,5 g
wizodowa	Kawa młyna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 90g, min 1: 10g, ser biały z cukiernem i cukiernem 70g, polędwica sopočka 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sok pomidorowy 150 ml	Barszcz/zabielany 300ml, ziemniaki 200g, serek duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 60g, brokol na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., min 1: 10g, przysmak swardski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en: 2141,7 kcal. B 104,2 g T 51,2 g W 95,6 g NKT 20,7 g Bt 29,9 g sól 2,3 g cukier 95,6 g
niskosodowa	Kawa młyna na mleku 2%, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., min 1: 10g, ser biały 70g, serek duszony 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Jak wskazaliśmy, bez soli	Mas owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, chleb aw 90g, min 1: 10g, swardka polędwica 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en: 2478,5 kcal. B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g Bt 30,2 g sól 5,6 g cukier 122,2 g
dzieci starsze	Kawa młyna na mleku 200ml, chleb aw 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, polędwica sopočka 50g, ser żółty 50g, jajko 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz/zabielany 300ml, ziemniaki 250g, serek duszony 90g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 150g, brokol na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Mas owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukiernem 200ml, chleb aw 90g, bułka pszenna 1szt., min 1: 15g, twarog ze szwajcarskim i cukiernem 70g, swardka polędwica 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en: 2679,5 kcal. B 118,6 g T 87,5 g W 370,2 g NKT 36,1 g Bt 40 g sól 5,5 g cukier 98,8 g
dietytyczna	Kawa zbożowa bez cukiernem 200ml, chleb razowy 100g, min 1: 10g, polędwica sopočka 50g, ser biały 70g, ogórek 70g, liść sałaty, cukier do smaku pod ścianą pod 50g	Sok pomidorowy 150ml, piwem	Barszcz/zabielany 300ml, ziemniaki 200g, serek duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 120g, brokol na parze 120g, kompot owocowy 200ml	chleb razowy 30g, jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa bez cukiernem 200ml, chleb razowy 100g, min 1: 10g, przysmak swardski 50g, kefir 1 szt., polędwica sopočka 50g, liść sałaty, cukier 5g	

wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciasto aw 60g, bułka pszenna 1szl., ser biały z ewanstonem 1 szt., jogurt 70g, polejówka sopočka mleczna 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salicy		Barysz bez śmietany 200ml, ziemniaki 200g, serniak duszony mleczny 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa 200ml, mleko 2%, jajko 1 szt., bułka pszenna 1szl., przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, rzeczoła 5g	en 2286,5 kcal B 90,2 g T 74,4 g W 32,1 g NKT 20 g Bł 26,3 g sól 3,1 g cukry 90,5 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szl., polejówka sopočka 50g, deser sojowy 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g	Sok owocowy 1 szt.	Barysz bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, serniak duszony mleczny 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mas owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szl., szynka polędwiczowa 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, liść salicy	en 1189 kcal B 106,9 g T 96,7 g W 305,8 g NKT 23,4 g Bł 16,2 g sól 3,1 g cukry 87,5 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, ciasto bezglutenowy 90g, mix 4:10g, ser biały z ewanstonem 1 szt., cukrem 50g, serniak gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Sok pomidorowy 150ml	Barysz zherbiny 300ml, ziemniaki 200g, serniak gotowany 60g, ser z marchewką 120g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szl., mix 4:10g, śliwki kruszycy gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salicy	en 2181,3 kcal B 114,4 g T 68,6 g W 273,3 g NKT 24 g Bł 27,1 g sól 4,7 g cukry 107,5 g
przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciasto aw 90g, bułka psz 1szl, mix 4:10g, ser biały z ewanstonem 1 szt., cukrem 70g, polejówka sopočka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barysz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, serniak duszony 60g w sosie pomidorowym, sardynka z marchewką 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa / mlekiem 2% 200ml, ciasto aw 90g, bułka pszenna 1szl., mix 4:10g, przysmak suwalski 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, liść salicy	en 2759,1 kcal B 197,6 g T 91,9 g W 957,7 g NKT 38,7 g Bł 44,7 g sól 7,12 g cukry 93,7 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nienasycone kwasy tłuszczowe

Bł – błonnik

Wykaz składników alergennych w Jajłospisie w dn. Poniedziałek 1

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, barysz zabieleny, mix tk, masło 82%, kawa zbożowa z mlekiem, twarożek ziółowy, serek wiejski, kefir, miesz. mleczna, zboża zawierające gluten – kasza manna na mleku, pieczywo, barysz zabieleny, kawa zbożowa z mlekiem, kłębasa wieprzowa, polędwiczka sopočka, szynka polędwiczowa, przysmak suwalski, miesz. mleczna, kawa zbożowa, serniak duszony w sosie pomidorowym

Seler – barysz zabieleny, wędliny: polędwiczka sopočka, przysmak suwalski, kłęb. suwalska, szynka polędwiczowa
 Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, polędwiczka sopočka, przysmak suwalski, kłęb. suwalska, szynka polędwiczowa, deser sojowy
 Gorczyca – polędwiczka sopočka, przysmak suwalski, kłęb. suwalska, szynka polędwiczowa
 Jajka – jajko gotowane, kotlety sojowe

WTOREK 1 OLMEDIA 28.11.2023 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Data i wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż: na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, jogurt owocowy 1szt, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g		Pomidory z mikserem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 160g, ser z kwasną kapustą z zupą 150g, kalerka na parze z piekarni słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chlebem 2% 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1szt., miks 0.1kg, pasta owocowa 70g, serek kons. 50g, ogórek 70g, winogrono 100 g	całkowita kcal, B 110,2 g T 97,2 g W 308,9 g NKT 34,2 g Bz 310,2 g sól 5,7 g cukier 99,5 g
lek kostrowa	Ryż: na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g		Pomidory z mikserem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g, w sosie koperkowym, kalerka gotowy na parze 70g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chlebem 2% 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1szt., ser biały 70g, serek kons. 50g, ogórek 70g, winogrono 100g	całkowita kcal, B 108,7 g T 74,1 g W 310,1 g NKT 28,2 g Bz 29,2 g sól 5,3 g cukier 102,3 g
papkowata	Ryż: na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g		Pomidory z mikserem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany filet kurczaka 60g, w sosie koperkowym, kalerka gotowy na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chlebem 2% 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g	całkowita kcal, B 99,7 g T 66,4 g W 328,6 g NKT 21,6 g Bz 30,9 g sól 3,9 g cukier 94,1 g
dzieci do lat 3	Ryż: na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g	Chrupki kukurydziane 10g, banan 1 szt.	Pomidory z mikserem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany filet kurczaka 60g, w sosie koperkowym, kalerka gotowy na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Herbata 2 z cukrem 200ml, miasto 82% 10g, bułka pszeniana 30g, ser biały 30g, serek kons. 30g, ogórek 70g, winogrono 100g	całkowita kcal, B 124,9 kcal, T 21,6 g W 190,1 g NKT 12,8 g Bz 14,7 g sól 3,4 g cukier 89,1 g
wzrostowa	Ryż: na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g	Chrupki kukurydziane 10g	Pomidory z mikserem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g, w sosie koperkowym, kalerka gotowy na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa z chlebem 2% 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g	całkowita kcal, B 109,9 g T 68 g W 308 g NKT 28,1 g Bz 23,4 g sól 4,8 g cukier 122,8 g
niskokaloryczna	Ryż: na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g		Pomidory z mikserem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g, w sosie koperkowym, kalerka gotowy na parze 70g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chlebem 2% 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g	całkowita kcal, B 144,2 g T 51,2 g W 95,0 g NKT 29,7 g Bz 29,9 g sól 3,3 g cukier 95,6 g
dzieci starsze	Ryż: na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g	Chrupki kukurydziane 30g, banan 1 szt.	Pomidory z mikserem 300ml, serek z kurczaka 50g, kasza jęczmienna 200g, ser z kwasną kapustą z zupą 150g, kalerka na parze z piekarni słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Kawa z chlebem 2% 200ml, ciętych owoców 50g, bułka pszeniana 1 szt., miks 0.1kg, kebab owocowy 50g, pasztecik wpi. 50g, gruszkę 1 szt., march 5g	całkowita kcal, B 110,9 g T 99,9 g W 342,1 g NKT 29,9 g Bz 30,9 g sól 6,8 g cukier 120,1 g

<p>CUKRYZOWA</p>	<p>Kawa aromatyzowana, zimna, chleb razowy 100g, m.in. 10g, jogurt aromatyzowany 100g, kiłbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, ogórek kiszony 50g, twarożek 50g</p>	<p>Chrupki kukurydziane 30g</p>	<p>Pomidorowe z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczakowy 60g, w sosie koperkowym, ser z kapturkami 120g, ser z kiszonej kapusty z zurałem 120g, kompot owocowy b/c 200ml</p>	<p>Sól pomidorowy 150ml</p>	<p>Kawa zioła bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, m.in. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, m.in. siera</p>	<p>en: 2726,8 kcal, B: 320,6 g T: 20,5 g W: 281,2 g NKT: 9 g Bt: 40 g sol: 5,3 g cukier: 98,8 g</p>
<p>WĄTROBOWA</p>	<p>Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., kiłbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, bułka gromadzka 100g, 1 szt., banana 1 szt., twarożek 50g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem bez smalcu 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczakowy 60g, w sosie koperkowym, ketchup gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Sól owocowy 150ml</p>	<p>Kawa zioła zmielona 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, m.in. siera</p>	<p>en: 225,1 kcal, B: 91,2 g T: 7,7 g W: 328 g NKT: 23 g Bt: 24,3 g sol: 3,5 g cukier: 94,5 g</p>
<p>działci bezmleczna</p>	<p>Ryż na mleku 10% 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., kiłbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, jogurt 1 szt., banana 1 szt., twarożek 50g</p>	<p>Wądrobowe 2szt.</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczakowy 60g, w sosie koperkowym, ser z kapturkami 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Sól owocowy 150ml</p>	<p>Kawa zioła 200ml, bułka pszenna 1szt., szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, m.in. siera, deser sojowy 1 szt.</p>	<p>en: 189,9 kcal, B: 106,9 g T: 9,7 g W: 305,8 g NKT: 25,4 g Bt: 16,2 g sol: 3,1 g cukier: 87,5 g</p>
<p>bezglutenowa</p>	<p>Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, m.in. 10g, serek gotowany 70g, jogurt 1 szt., banana 1 szt., twarożek 50g</p>	<p>Wądrobowe 2szt.</p>	<p>Zupa kremizowana ze smalcem 300ml, ziemniaki 200g, gotowany filet kurczakowy 60g, ketchup gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Sól owocowy 150ml</p>	<p>Herbata 200ml, wądrobowe 2szt., m.in. 10g, ser biały 70g, serek gotowany 50g, pomidor 70g, m.in. siera</p>	<p>en: 218,1 kcal, B: 114,4 g T: 68,6 g W: 273,3 g NKT: 24 g Bt: 27,1 g sol: 4,7 g cukier: 107,5 g</p>
<p>przy niedokrwistościach</p>	<p>Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1szt., m.in. 10g, kiłbasa szynkowa 50g, pasztet wp. 50g, jogurt 1 szt., banana 1 szt., twarożek 50g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczakowy 60g, w sosie koperkowym, ser z kapturkami 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>		<p>Kawa zioła zmielona 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., m.in. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, m.in. siera</p>	<p>en: 279,1 kcal, B: 107,6 g T: 91,9 g W: 95,7 g NKT: 38,7 g Bt: 44,7 g sol: 7,12 g cukier: 95,7 g</p>

Mleko (łącznie z laktozą) – ryż, na mleku, zupa pomidorowa, miks tr., masło 82%, kawa z mlekiem, twarożek ze smalcem i cukrem, pasta twarogowo-chrzanowa, ser biały, miazga mleczna zioła zawierające gluten – pomidorowa z makaronem, pieczywo, panierowany filet z kurczaka, filet z kurczaka w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekiem, kiłbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, miazsanka pylna, kasza jęczmienna

Sejer- zupa pomidorowa, kiłbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, deser sojowy

Gorczyca- kiłbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, kiłbasa szynkowa, pasztet wp., szynka konserwowa, jajka-jajko, szynka wp, kluski śląskie

Wykaz składników alergicznych: w. jadispiśnię w. dn. wtorek 1.

EN – wartość energetyczna
E – białko ogółem
T – tłuszcz
W – węglowodany ogółem
NKT – nienasyczone kwasy tłuszczowe
Bt – błonnik

CZWARTEK 1 OLMEDICA 30.11.2023 r.

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kawa jezuiterna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 115g, kabanoski parówkowa 1 szt., ciemnobrodzi 30g, pomarańcza 100g, 1szt śliwki		Zupa chłodnicza 300ml, makaron z sosem tuszankowym- owocowym 160g, jablko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż./mlekiem 2% i cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 115g, kabanoski parówkowe 1 szt., polędwica drobiowa 50g, pasta buraczano-wojogowa 70g, pomidor 70g	en 2578,5 kcal, B 113,5 g T 99 g W 319,6 g NKt 28,2 g Bt 27,8 g sól 5,8 g cukry 102,1 g
lekkostrawna	Kawa jezuiterna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, bisk miodowy 50g, serek wędz. 1 szt., pomarańcza 100g, 1szt śliwki		Zupa chłodnicza 300ml, makaron z sosem tuszankowym- owocowym 160g, jablko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, ciacho av 50g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, przysmak siewieński 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, 1szt śliwki	en 2108,4 kcal, B 99,9 g T 69,9 g W 299,9 g NKt 28,8 g Bt 27,9 g sól 4,8 g cukry 96,6 g
pauzowana	Kawa jezuiterna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciacho av 90g, mtn 110g, bisk miodowy 50g, serek wędz. 1 szt., pomarańcza 100g, 1szt śliwki		Zupa chłodnicza 300ml, makaron z sosem tuszankowym- owocowym 160g, jablko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, serek wędz. 1 szt., kurczak 30g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 70g, 1szt śliwki	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	Kawa jezuiterna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, bisk miodowy 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, 1szt śliwki	Cisno drożdżowe 50g, jablko 1 szt.	Zupa chłodnicza 300ml, makaron z sosem tuszankowym- owocowym 160g, jablko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, przysmak siewieński miodowy 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, 1szt śliwki	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
wzrostowa	Kawa jezuiterna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, bisk miodowy 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, 1szt śliwki	Cisno drożdżowe 50g	Zupa chłodnicza 300ml, makaron z sosem tuszankowym- owocowym 160g, jablko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 250ml	Kawa zbożowa z mlekiem 2% 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, przysmak siewieński miodowy 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, 1szt śliwki	en 2089,7 kcal, B 103 g T 51,4 g W 59,9 g NKt 19,2 g Bt 24,1 g sól 3,5 g cukry 97,9 g
niskosolowa	Kawa jezuiterna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, serek wędz. 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, 1szt śliwki		Zupa chłodnicza 300ml, makaron z sosem tuszankowym- owocowym 160g, jablko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż./mlekiem 2% i cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, serek wędz. 1 szt., kurczak 30g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 70g, 1szt śliwki	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 g
dzieci starsze	Kawa jezuiterna na mleku 2% 200 ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, ciacho av 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) 10g, przysmak siewieński 50g, kurczak 30g, serek wędz. 1 szt., pomarańcza 100g, 1szt śliwki	Cisno drożdżowe 50g, jablko 1 szt.	Zupa chłodnicza 300ml, makaron z sosem tuszankowym- owocowym 160g, jablko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukrem 200ml, ciacho av 90g, bułka pszenna 1szt., mtn 110g, serek wędz. 1 szt., kurczak 30g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 70g, 1szt śliwki	en 2675,5 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 g

<p>KULTYWOWA</p>	<p>Kawa zbożowa 60c 200ml, chleb razowy 100g, miks 1 litr, bisk mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt, kakao w proszku 50g, serek o smaku 50g, ogórek kiszony 70g, liść salony</p>	<p>Chleb razowy 50g, kruszowiec 20g</p>	<p>Zupa koperkowa bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, serek o smaku w sosie jogurtowym 60g, surówka z kiszoną kapustą 120g, fasolka na przel 100g, kompot owocowy bez cukru 200ml</p>	<p>Wafle ryżowa 2 szt</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 100g, miks 4 litry, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt, kakao w proszku 50g, jogurt naturalny 1 szt, kefir 1 szt, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>B 140,3 B T 58,8 B W 25,5 B NKT 21,2 B Bt 57,5 B Sd 61,4, 9 B cukry 99,9 B</p>
<p>WĄTROBOWA</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 60g, bisk pszenna 1szt, bisk mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt, pomarańcza 100g, liść salony</p>	<p>Chipsyka bez śmietany 300ml, makaron z sosem truskawko-wiśniowym 160g, jabłko gotowane 1 szt, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 60g, bisk pszenna 1szt, przysmak suwalski 50g, polewka drożdżowa 50g, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 60g, bisk pszenna 1szt, przysmak suwalski 50g, polewka drożdżowa 50g, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>en 1365,5 kcal, B 109,9 B T 99,9 B W 310,5 B NKT 26,6 B Bt 16,5 B Sd 31,4 B cukry 90,3 B</p>	
<p>dzieci bezmleczna</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bisk pszenna 1szt, polewka drożdżowa 50g, deser jogurtowy 1 szt, pomarańcza 100g, liść salony</p>	<p>Chipsyka bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, serek o smaku w sosie jogurtowym 60g, surówka z kiszoną kapustą 60g, fasolka na przel 60g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, wafle ryżowe 1szt, miks 4 litry, kefir 1 szt, kefir 1 szt, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, wafle ryżowe 1szt, miks 4 litry, kefir 1 szt, kefir 1 szt, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>en 2069,8 kcal, B 110,4 B T 66,1 B W 274,2 B NKT 20,8 B Bt 26,3 B Sd 31,9 B cukry 105,9 B</p>	
<p>bezglutenowa</p>	<p>Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, miks 1 litr, serek o smaku 50g, jogurt naturalny 1 szt, pomarańcza 100g, liść salony</p>	<p>Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, serek o smaku w sosie jogurtowym 60g, surówka z kiszoną kapustą 60g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, wafle ryżowe 1szt, miks 4 litry, kefir 1 szt, kefir 1 szt, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, wafle ryżowe 1szt, miks 4 litry, kefir 1 szt, kefir 1 szt, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>en 2698,9 kcal, B 103,9 B T 92,4 B W 99,9 B NKT 37,2 B Bt 36,7 B Sd 61,9 B cukry 98,8 B</p>	
<p>przy niedobrościach</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb razowy 60g, bisk pszenna 1szt, miks 4 litry, bisk mielony 50g, serek o smaku 50g, pomarańcza 100g, liść salony</p>	<p>Chipsyka 200ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami 100g, bisk pszenna 250g, gruszką 1 szt, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, wafle ryżowe 1szt, miks 4 litry, kefir 1 szt, kefir 1 szt, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>Kawa z miodem 2% i cukrem 200ml, chleb razowy 60g, bisk pszenna 1szt, miks 4 litry, przysmak suwalski 50g, polewka drożdżowa 50g, pomidor 70g, liść salony</p>	<p>en 2698,9 kcal, B 103,9 B T 92,4 B W 99,9 B NKT 37,2 B Bt 36,7 B Sd 61,9 B cukry 98,8 B</p>	

Opiszczenia wskaźników odżywczych:
 en - wartość energetyczna
 B - białko ogółem
 T - tłuszcz
 W - węglowodany ogółem
 NKT - nielęskocne kwasy tłuszczowe
 Bt - błonnik
 Sd - błonnik

Wykaz składników alergicznych: wjadospisie Czwartek 1
 Wleko (część z laktozą) – kawa jęczmienna na mleku, miks, mawo 87% kawa z mlekiem, zapiekanek ryżowa, miks, mawo 87% kawa z mlekiem, makaron z serem, ciasto drożdżowe, kawa laska z miodem, miazsarka mleczna, kruszowiec parowkowy, bisk mielony, przysmak suwalski, polewka drożdżowa, deser jogurtowy naturalny.
 Zboża zawierające gluten – kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, makaron z serem, ciasto drożdżowe, kawa laska z miodem, miazsarka mleczna, kruszowiec parowkowy, bisk mielony, przysmak suwalski, polewka drożdżowa, deser jogurtowy naturalny.
 Seler – zupa fasolowa, chrząstka, wędliny, parówka, bisk mielony, przysmak suwalski, polewka drożdżowa, gorczyca – zupa fasolowa, wędliny, parówka, bisk mielony, przysmak suwalski, polewka drożdżowa.
 Jajo – jajo barwione, bisk ziemniaczany.
 Soja – przysmak suwalski, kruszowiec parowkowy, bisk mielony, polewka drożdżowa, deser jogurtowy naturalny.

PIĄTEK 1 OLMEDICA 01.12.2023

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., miks 4 i 15g, ser topiony 50g, ser biały 70g, miod 1 szt., jabłko 1 szt., papryka 70g		Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chleb z makiem 2% i cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., miks 4 i 15g, ser biały polski 70g, ser topiony Hochland 1 szt., serek z smażonym 100g, świe serek	B 145,7 g T 102,9 g W 317,1 g NKT 302,2 g B 29,8 g sól 6,5 g cukry 105,3 g
lekkostrawna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., miks 4 i 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miod 1 szt., jabłko 1 szt., miks serek 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chleb z makiem 2% i cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., miks 4 i 10g, twaróg ziołowy 70g, dzem 1 szt., serek z smażonym 100g, świe serek	en 2110,5 kcal, B 100,9 g T 69,9 g W 323,6 g NKT 18,8 g B 24,6 g sól 3,8 g cukry 99,6 g
paplowata	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, miks 4 i 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miod 1 szt., jabłko 1 szt., miks serek 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa z chleb z makiem 2% i cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, miks 4 i 10g, twaróg ziołowy 70g, dzem 1 szt., serek z smażonym 100g, świe serek	en 1109,6 kcal, B 66,6 g T 27,1 g W 199,3 g NKT 12,1 g B 12,1 g sól 3,1 g cukry 89,1 g
dzieci do lat 3	Ryz na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukiernem 200ml, masło (82%g) 10g, bułka pszenna 1 szt., pasta jajkowa 30g, ser biały 70g, miod 1 szt., jabłko 1 szt., miks serek 5 g	Galaretki owocowe 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 160g, smazony dorsz w jajku 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopowy 15g, gruszką 1 szt.	Hurtka z cukiernem 200ml, masło (82%g) 10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały polski 70g, ser topiony Hochland 1 szt., dzem 1 szt., świe serek	en 2135,2 kcal, B 108,2 g T 68,4 g W 368,1 g NKT 19,3 g B 19,5 g sól 4,1 g cukry 128,9 g
wyzodowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., miks 4 i 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miod 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., miks serek 5 g	Sól owerny 150 ml	Kalafiorowa bez smiatany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopowy 30g	Kawa z chleb z makiem 2% i cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., miks 4 i 10g, twaróg ziołowy 70g, dzem 1 szt., serek z smażonym 100g, świe serek	en 2389,6 kcal, B 109 g T 79,9 g W 304,9 g NKT 28,6 g B 25,2 g sól 4,4 g cukry 103,9 g
miskowodowa	lak lekkostrawna		lak lekkostrawna, bez soli		Kawa z chleb z makiem 2% i cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., miks 4 i 10g, twaróg ziołowy 70g, serek gotowany 80g, dzem 1 szt., świe serek	
dzieci 3 lat i starsze	Ryz na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% g i 15g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miod 1 szt., jabłko 1 szt., miks serek 5 g	Galaretki owocowe 200g gruszką 1 szt.	Zupa szczawiowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, smazony dorsz w jajku 90g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 150g, groszek zielony na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Biskopowy 30g	Kawa z chleb z makiem 2% i cukiernem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1 szt., masło 15g, ser biały polski 70g, ser topiony Hochland 2 szt., dzem 1 szt., świe serek	en 2562,2 kcal, B 111,4 g T 98,9 g W 300,5 g NKT 26,4 g B 25,3 g sól 4,9 g cukry 124,9 g
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, ciętek zrazowy 160g, miks 4 i 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, papryka 70g, miks serek 5 g	Niekt 1 szt.	Kalafiorowa bez smiatany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 120g, kompot owocowy 200g	Sól himalajski 150 ml cukrzy bez soli -	Kawa z chleb z makiem 2% i cukiernem 200ml, ciętek zrazowy 160g, twaróg ziołowy 70g, serek z smażonym 100g, świe serek (cukrzykowa) 50g	en 2331,1 kcal, B 105,5 g T 98 g W 289,8 g NKT 19,9 g B 28,8 g sól 3,9 g cukry 99,9 g

SOBOTA 1 OLMEDICA 02.12.2023r.

Rodzaj diety	Składniki	II składanie	Obiad	Pociekawość	Kuchnia	Dojrzana wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Przeki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa / cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, ser biały 70g, ser faszkiend 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z minkrotem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo / kurczaka / zółtem 120g, buraczki / jablekiem 150 g, gotowana kaszka sypułkowa zółta 150g, kisiel 200ml	Jagur owsiany 1 szt.	Kawa zboż / mlekem 2%, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, kaszowka 50g, ser biały 70g, marchew / ogórek 70g, mioden 100g	ca: 2675,2 kcal. B 110,2 g T 99,2 g W 310,2 g NKST 33,2 g Bt 29,1 g skł 5,8 g cukry 100,5 g
lekkostrawna	Przeki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa / cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, ser biały 70g, pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z minkrotem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo / kurczaka / zółtem 120g, buraczki / jablekiem 150 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Jagur owsiany 1 szt.	Kawa zboż / mlekem 2%, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, kaszowka 50g, ser biały 70g, marchew / ogórek 70g, mioden 100g	ca: 2190,8 kcal. B 107,9 g T 80,3 g W 311,5 g NKST 30,2 g Bt 26,1 g skł 5,9 g cukry 109,9 g
paplowata	Przeki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa / cukrem 200ml, ciacho av 60g, min H 15g, ser biały 70g, pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z minkrotem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo / kurczaka / zółtem 120g, buraczki / jablekiem 150 g, gotowana kaszka sypułkowa zółta 150g, kisiel 200ml	Jagur owsiany 1 szt.	Kawa zboż / mlekem 2%, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, kaszowka 50g, ser biały 70g, marchew / ogórek 70g, mioden 100g	ca: 2240,9 kcal. B 107,9 g T 61,9 g W 305,5 g NKST 33,5 g Bt 15,3 g skł 3,5 g cukry 88,6 g
dziet dla lat 3	Przeki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa / cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, ser biały 70g, pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z minkrotem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo / kurczaka / zółtem 120g, buraczki / jablekiem 150 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Jagur owsiany 1 szt.	Kawa zboż / mlekem 2%, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, kaszowka 50g, ser biały 70g, marchew / ogórek 70g, mioden 100g	ca: 2387,5 kcal. B 109,9 g T 68 g W 309,7 g NKST 20 g Bt 23,5 g skł 4,9 g cukry 129,9 g
wzrostowa	Przeki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa / cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, ser biały 70g, pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z minkrotem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo / kurczaka / zółtem 120g, buraczki / jablekiem 150 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Jagur owsiany 1 szt.	Kawa zboż / mlekem 2%, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, kaszowka 50g, ser biały 70g, marchew / ogórek 70g, mioden 100g	ca: 2225,3 kcal. B 108,1 g T 78,8 g W 309,7 g NKST 27,7 g Bt 26,2 g skł 4,8 g cukry 110,6 g
inhalacyjna	Przeki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa / cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, ser biały 70g, pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z minkrotem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo / kurczaka / zółtem 120g, buraczki / jablekiem 150 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Jagur owsiany 1 szt.	Kawa zboż / mlekem 2%, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, kaszowka 50g, ser biały 70g, marchew / ogórek 70g, mioden 100g	ca: 2609,8 kcal. B 110,5 g T 98,9 g W 313,5 g NKST 30,7 g Bt 28,5 g skł 5,5 g cukry 107,8 g
dziet starsze	Przeki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa / cukrem 200ml, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, ser biały 70g, pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z minkrotem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo / kurczaka / zółtem 120g, buraczki / jablekiem 150 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Jagur owsiany 1 szt.	Kawa zboż / mlekem 2%, ciacho av 60g, bułka pszenna 1szt., min H 15g, kaszowka 50g, ser biały 70g, marchew / ogórek 70g, mioden 100g	ca: 2385,9 kcal. B 109,2 g T 79,7 g W 315,1 g NKST 28,9 g Bt 26,9 g skł 5,5 g cukry 110,9 g
całkowita	Kawa zbożowa / mlekem 200ml, ciacho pszenne 100g, min H 15g, ser biały 70g, pasztec 50g, ogórek 70g, piekarnik 70g, ciasto, bis / rógow 1 szt., serbia 80g, gotowana 50g	Chrupki kukurydziane 10g	Rosół z minkrotem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo / kurczaka / zółtem 120g, buraczki / jablekiem 150 g, gotowana kaszka sypułkowa zółta 150g, kisiel 200ml	Kafar 150ml	Kawa zboż / mlekem 200ml, ciacho pszenne 100g, min H 15g, kaszowka 50g, ser biały 70g, marchew / ogórek 70g, mioden 100g	ca: 2385,9 kcal. B 109,2 g T 79,7 g W 315,1 g NKST 28,9 g Bt 26,9 g skł 5,5 g cukry 110,9 g

wątrbowa	Przeki owinięte na młeku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciacho aw 60g, bułka pszeniana 1szt., sercelek miodowy 1szt., pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka miodowe 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 60g, kasiel 200ml		Kawa zboż z miodkiem 2% 200ml, ciacho aw 60g, bułka pszeniana 1szt., krakowska miodowa 50g, ser biały 70g, mas owceowy 1 szt	cm 2300,1 kcal B 68,2 g T 72,7 g W 567,5 g NKt 20 g Bt 23,6 g Sb 4,9 g calky 150 g
dielni bezmleczna	Przeki owinięte na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszeniana 1szt., sercelek 1szt., pasztec 50g, jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 1kg	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana marchewka 60g, kasiel 200ml	Sos owceowy 150 ml	Kawa zboż z ciachem 200ml, bułka pszeniana 1szt., jabłko 1 szt., krakowska 50 g, marchew z olejem 70g, miodo 100g	cm 1230,9 kcal B 62,5 g T 23,5 g W 196,6 g NKt 13,7 g Bt 15,7 g Sb 3,5 g calky 97,8 g
bezglutenowa	Ryż na młeku 2% 250ml, herbata 200ml, ciacho bezglutenowe 90g, min 410g, 100 gat. 1 szt., sercelek kukurydziane 1kg	Chrupki kukurydziane 1kg	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kasiel 200ml	Sos owceowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 1 szt., min 41,70g, ślad karczany gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, miodo 100g	cm 2155,5 kcal B 115,7 g T 68,8 g W 274,6 g NKt 22,6 g Bt 26,5 g Sb 4,3 g calky 109,9 g
przy niedobawiających	Przeki owinięte na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z ciachem 200ml, ciacho aw 60g, min 41,5g, bułka pszeniana 1szt., sos owceowy 70g, ser Herceford 2 pl. jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kasiel 200ml		Kawa zboż z miodkiem 2% 200ml, ciacho aw 60g, bułka pszeniana 1szt., min 41,5g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, miodo 100g	cm 2670,1 kcal B 186,6 g T 93,9 g W 97,8 g NKt 39,7 g Bt 39,9 g Sb 6,5 g calky 96,6 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKt - nienasycone kwasy tłuszczowe
- Bt - białko

Wykaz składników aktywnych w Jelitospisie w dn. Sobota 1

Mleko (część z krowa) – owinięte na młeku, zupa z zielonego broszku, min 2%, herbata 200g, kawa zbożowa z miodkiem 1 szt., min 41,5g, ciacho aw 60g, min 41,5g, bułka pszeniana 1 szt., ogórek 70g, ser Herceford 2 pl. jabłko 1 szt., ogórek 70g

Zboża zawierające B – uster – pszyci owi arze na młeku, plastyki, zupa z zielonego broszku, szynkowa, pasztec, kawa zbożowa z ciachem 200ml, ciacho aw 60g, min 41,5g, bułka pszeniana 1 szt., sos owceowy 70g, ser Herceford 2 pl. jabłko 1 szt., ogórek 70g

Wzrost składników aktywnych w Jelitospisie w dn. Sobota 1

Solaj – zupa z zielonego broszku, szynkowa, pasztec, krowka, kaszeta

Solaj – zupa z zielonego broszku, szynkowa, sercelek, krakowska, pasztec, win, ciasto, ciasto

Gorczyca – sercelek, krakowska, szynkowa, pasztec, win

Jajo – broc, pasztec – jajo, jajeczki ziemniaczane

NIEDZIELA 1 OLMEDICA 03.12.2023r.

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. 90g, mix 4: 15g, twaróg ze śmietaną i jogurtem 70g, sopośka 50g, liść sałaty, dżem 1 szt., ogórek kiszony 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 150g, smaczony serniakowy w p, parlicewowy 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kalerfaj z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 4: 15g, kiełbasa szynkowa drożdżowa 50g, ser biały 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g	en 2455,6 kcal, B 108,8 g T 74 g W 308,7 g NKT 26,3 g Bt 28,5 g sól 54,9 g cukry 101,4 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix 4: 10g, twaróg ze śmietaną, cukrem i jogurtem 70g, sopośka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 150g, liść gotowany mielony w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kalerfaj z pary 120g, Kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix 4: 10g, kiełbasa szynkowa drożdżowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2202,7 kcal, B 99,6 g T 65,3 g W 328,5 g NKT 19,6 g Bt 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,2 g
pyłkowiara	Jak lekkostrawna - chleb zwykły 90g, twaróg ze śmietaną, cukrem i jogurtem 70g, sopośka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 150g, liść gotowany mielony w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalerfaj gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix 4: 10g, kiełbasa szynkowa drożdżowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 1220,8 kcal, B 61,9 g T 21,9 g W 193,1 g NKT 12,9 g Bt 14,5 g sól 3,6 g cukry 89,8 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kawa zbożowa 200ml, twaróg ze śmietaną, cukrem i jogurtem 30g, polędwica sopośka 30g, jabłko 1 szt., liść sałaty	wartość wyzwoje 2 szt., pomarańcza 180g	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 150g, liść gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalerfaj gotowany 120g, kisiel 200ml	Biszkopty 15g, sok owocowy 100% 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kiełbasa szynkowa drożdżowa 30g, ser żółty 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2352,2 kcal, B 102,3 g T 68,1 g W 266,9 g NKT 19,1 g Bt 21,5 g sól 4,5 g cukry 122,7 g
wizualowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix 4: 10g, twaróg ze śmietaną, cukrem i jogurtem 70g, sopośka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 150g, liść gotowany w sosie sło, jabłko gotowane 1 szt., kalerfaj gotowany 120g, kisiel 200ml	biszkopty 20g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix 4: 10g, kiełbasa szynkowa drożdżowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2138 kcal, B 105,4 g T 51,7 g W 308,4 g NKT 18,7 g Bt 29,4 g sól 3,3 g cukry 95,7 g
niskosłodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix 4: 10g, twaróg ze śmietaną, cukrem i jogurtem 70g, sopośka mielona 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix 4: 10g, serniak w p 30g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2650,1 kcal, B 110,8 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bt 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,8 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix 4: 15g, twaróg ze śmietaną, cukrem i jogurtem 70g, polędwica sopośka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	wartość wyzwoje 2 szt., pomarańcza 150g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 200g, smaczony serniakowy w p, parlicewowy 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kalerfaj z pary 150g, kisiel 200ml	Biszkopty 30g, sok owocowy 100% 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix 4: 15g, kiełbasa szynkowa drożdżowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2650,1 kcal, B 110,8 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bt 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,8 g

<p>całkowitowa</p>	<p>Kawa zrzowoz bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix 4: 10g, twarożek z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść salaty, ogórek kiszony 70g</p>	<p>chleb razowy 30g, szynkowa 30g</p>	<p>Zupa z zielonego groszku białego 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kalafior gotowany 120g, kasel bez cukru 200ml</p>	<p>Wafle ryżowe 2szt.</p>	<p>Kawa zrzow bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix 4: 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.</p>	<p>en 2509,9 kcal, E 120,5 g T 89,7 g W 282,8 g NKT 20,1 g Bł 38,8 g sól 5,5 g cukry 99,9 g</p>
<p>wątrobowa</p>	<p>Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zrzowowa 200ml, chleb zw 90g, 1 twarożek ze śmietaną, cukrem i cytrynowcem 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty</p>		<p>Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, marchewkowy 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 120g, kasel 200ml</p>		<p>Kawa zrzow z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 90g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.</p>	<p>en 2205,1 kcal, B 91,6 g T 79,7 g W 304,8 g NKT 19 g Bł 21 g sól 4,6 g cukry 99,3 g</p>
<p>dzieci bezmleczna</p>	<p>Kasza manna na mleku rośnianym 260 ml, kawa zrzowowa 200ml, chleb zw 60g, szech gotowany 50g, soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść salaty</p>	<p>Sok owocowy 150 ml</p>	<p>Zupa z zielonego groszku białego 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 60g, kalafior gotowany 60g, kasel 200ml</p>	<p>Wafle ryżowe 2szt.</p>	<p>Kawa zrzow z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, szech gotowany 50g, pomidor 70g, deser jogowy 1 szt.</p>	<p>en 1178,9 kcal, B 106,5 g T 96,4 g W 304,8 g NKT 24,5 g Bł 19,9 g sól 3,1 g cukry 87,7 g</p>
<p>bezglutenowa</p>	<p>Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix 4: 10g, twarożek ze śmietaną, cukrem i cytrynowcem 70g, szech gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść salaty</p>	<p>Sok owocowy 150 ml</p>	<p>Zupa z zielonego groszku białego 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kalafior gotowany 120g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kasel 200ml</p>	<p>Sok owocowy 150 ml</p>	<p>Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix 4: 10g, szech wp 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.</p>	<p>en 2179,5 kcal, B 114,2 g T 88,7 g W 274,8 g NKT 23,6 g Bł 27,6 g sól 4,6 g cukry 108,5 g</p>
<p>przy niedokrwistościach</p>	<p>Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zrzowowa z cukrem 200ml, chleb zw 120g sz., mix 4: 5g, twarożek ze śmietaną, cukrem i cytrynowcem 70g, soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść salaty</p>		<p>Zupa z zielonego groszku białego 300ml, kasza jęczmienna 200g, filet kurczak gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kalafior z pary 150g, kasel 200ml</p>		<p>Kawa zrzow z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 120g, mix 4: 5g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.</p>	<p>en 2760,4 kcal, B 107,5 g T 91,9 g W 99,9 g NKT 37,2 g Bł 42,8 g sól 6,7 g cukry 95,9 g</p>

Uznaczenia wskaźników odżywczych:

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

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

Mleko (głównie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tł., masło 82%, kawa, mieszanka mleczna, twarożek z papryką i ziołami, twarożek ze śmietaną i cukrem, ser biały, ser topiony, kefir

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, kawa linka, mieszanka mleczna, herbatniki, szynkowa, soppockaschabowy wp, filet w sosie

Seler- zupa obiadowa; rosół, szynkowa, ogórek w sosie ziołowym, soppocka

Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, szynkowa, soppocka, deser jogowy

Grzyby- zupa obiadowa rosół, szynkowa, soppocka

Jajko – jajko gotowane, biskopowy, schabowy wp.