

PONIEDZIAŁEK 1 SZPITAL OLMEDICA 01.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, krakowska 50 g, ser camembert 30 g, dzem 1 szt., melon 100g, liść sałaty		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200 g, pieczone udo z kurczaka 120g, surówka z kapusty pekińskiej 120 g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, twaróg ze szczyporkiem i cebulą 70g, szynka polędwiczna 50g, ser Hochland 1 pl., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2096,5 kcal, B 85,6 g T 77,4 g W 308 g NKT 44,8 g Bt 20,1 g sól 5 g cukry 110,9 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, krakowska 50 g, ser biały 50 g, dzem 1 szt., melon 100g, liść sałaty		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200 g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, surówka z kapusty pekińskiej 120 g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekkiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, przysmak suwalski 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2233,6 kcal, B 88,4 g T 79,5 g W 258,1 g NKT 29,2 g Bt 32,7 g sól 5,8 g cukry 95,3 g
paplowata	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, krakowska mielona 50 g, ser biały 50 g, dzem 1 szt., melon 100g, liść sałaty		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200 g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, gotowany kalafior 120 g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekkiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2100,6 kcal, B 70,4 g T 70,5 g W 261,1 g NKT 22,1 g Bt 32,7 g sól 4,4 g cukry 92,3 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło 82%10g, chleb zw. 60g, krakowska 30 g, ser biały 30 g, dzem 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Jogurt owocowy 1 szt.	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 100 g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, gotowany kalafior 60 g, marchewka na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, masło 82% 10g, szynka polędwiczna 30g, serek wmlowy 1 szt., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 1290,5 kcal, B 84,3 g T 55,8 g W 185,5 g NKT 17,2 g Bt 15,9 g sól 2,9 g cukry 55,5 g
wrzodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, krakowska mielona 50 g, ser biały 50 g, dzem 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Sok pomidorowy 150 ml	Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, gotowany kalafior 120 g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekkiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, przysmak suwalski mielony 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2293,6 kcal, B 91,4 g T 79,5 g W 267,1 g NKT 29,1 g Bt 32,8 g sól 5,9 g cukry 104,3 g
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, scharb gotowanym 50 g, ser biały 50 g, dzem 1 szt., melon 100g, liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekkiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, filet kurczecy, gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2070,6 kcal, B 77,4 g T 63,5 g W 256,1 g NKT 18,1 g Bt 32,7 g sól 2,4 g cukry 90,3 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 300ml, chleb zw. 120g, masło 82% 15g, krakowska 50 g, ser biały 50 g, dzem 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Jogurt owocowy 1 szt.	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200 g, pieczone udo z kurczaka 90g, surówka z kapusty pekińskiej 150 g, marchewka na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, twaróg ze szczyporkiem i cebulą 70g, szynka polędwiczna 50g, ser Hochland 1 pl., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2440,5 kcal, B 94,7 g T 80,2 g W 291,8 g NKT 33,3 g Bt 34,5 g sól 5,2 g cukry 119,2 g
cukrzy cowa	Kawa zboż, bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, krakowska 50 g, ser biały 50 g, liść sałaty, kiszony ogórek 70g	Sok pomidorowy 150ml+ pylna	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200 g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, surówka z kapusty pekińskiej 120 g, gotowany kalafior 120g, kompot owocowy 200ml	chleb razowy 30g, jago gotowane 1 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., cukrzy bez soli - filet kurczecy, gotowany 50g, pomidor 70g, ogórek 70g	en 2293,6 kcal, B 98,4 g T 83,5 g W 241,1 g NKT 30,6 g Bt 32,8 g sól 6,9 g cukry 58,3 g

wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 50g, krakowska mielona 50 g, ser biały 50 g, dżem 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200 g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, gotowany kalafior 120 g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw: 90g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2000,6 kcal, B 71,4 g T 56,5 g W 260,1 g NKT 22,15 g b1 32,7 g sól 4,5 g cukry 92,3 g
bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, schab gotowany 50 g, hummus 50 g, dżem 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200 g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 60g, surówka z kapuśki pekinijskiej 120 g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml/dzieci sok owocowy 1 szt.	Kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, filet kurczący gotowany 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 1270,5 kcal, B 86,3 g T 57,8 g W 184,5 g NKT 16,2 g b1 15,9 g sól 2,7 g cukry 51,5 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, schab gotowany 50 g, ser biały 50 g, dżem 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200 g, gotowane udo z kurczaka 60g, surówka z kapuśki pekinijskiej 120 g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wałki ryżowe 4szt., mix tl. 10g, filet kurczący gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2150,6 kcal, B 67,4 g T 72,5 g W 302,1 g NKT 22,1 g b1 33 g sól 4,4 g cukry 102,3 g
przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 120g, mix tl. 15g, krakowska 50 g, ser biały 50 g, dżem 1 szt., melon 100g, liść sałaty	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200 g, gotowane udo z kurczaka w sosie pomidorowym 90g, surówka z kapuśki pekinijskiej 120 g, marchewka na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw: 120g, mix tl. 15g, przysmak suwalski 50g, serek wiejski 1 szt., pomidor 70g, pomarańcza 100g	en 2433,6 kcal, B 96,4 g T 82,5 g W 271,1 g NKT 31,5 g b1 35,7 g sól 6,4 g cukry 105,3 g

Wykaz składników alergennych: w jadłospisie w dn. Poniedziałek 1

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, barszcz zabieliany, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z mlekem, twarożek ziółowy, serek wiejski, kefir, mieszk. mleczna, szynka

połędwicowa

Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, barszcz zabieliany, kawa zbożowa z mlekem, kielbasa wieprzowa, połędwica sopocka, szynka połędwicowa, przysmak suwalski, mieszk. mleczna, kawa zbożowa, schab duszony w sosie pomidorowym

Seler- barszcz zabieliany, wędliny: połędwica sopocka, przysmak suwalski, kielb. suwalska, szynka połędwicowa, deser sojowy

Soja i produkty pochodne – wałki ryżowe, połędwica sopocka, przysmak suwalski, kielb. suwalska, szynka połędwicowa, deser sojowy

Gorczyca- połędwica sopocka, przysmak suwalski, kielb. suwalska, szynka połędwicowa

Jaja- kotlety sojowe

Sesam - hummus

WTOREK 1 OLMEDIA 02.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż, na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, jajko gotowane 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, gruszka 1 szt., nuciola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, smazony sznyceł z kurczaka 50g, kasza jęczmienna 160g, sur. z kiszonki kapuszy z słojeznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, pasta twarogowo-chedranowa 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mandarynka 100 g	en 2417,8kcal, B 106,9 g T 78,7 g W 349,0 g NKT 30,2 g bj 28,1 g sól 5,7 g cukry 99,5 g
lekkostrawna	Ryż, na mleku 2%/250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, jajo 1 szt., jablko 1 szt., nuciola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pękalskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, konserwowa 50g, ogórek 70g, mix salat	en 2489,6 kcal, B 108,7 g T 74,1 g W 310,1 g NKT 28,2 g bj 29,2 g sól 5,3 g cukry 102,3 g
papkowata	Ryż, na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa mielona 50g, pasztecik wp. 50g, jajo mielone 1 szt., jablko got. 1 szt., nuciola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix salat	en 2279,9 kcal, B 99,7 g T 66,4 g W 328,6 g NKT 21,6 g bj 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,1 g
dzieci do lat 3	Ryż, na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło 82% 10g, jajo 1 sztuka, kiełbasa szynkowa 30g, gruszka 1 szt., nuciola 5g	Chrupki kukurydziane 16g, banan 1 szt.	Pomidorowa z makaronem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Herbata 2 z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały 30g, szynka konserwowa 30g, ogórek 70g, mandarynka 100g	en 2391,5 kcal, B 109,9 g T 68 g W 368 g NKT 20,1 g bj 23,4 g sól 4,9 g cukry 89,1 g
wiziodowa	Ryż, na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa mielona 50g, pasztecik wp. 50g, jajo mielone 1 szt., jablko got. 1 szt., nuciola 5g	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy mielony 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix salat	en 2141,7 kcal, B 104,2 g T 51,2 g W 95,6 g NKT 20,7 g bj 29,9 g sól 3,3 g cukry 95,6 g
miskosodowa	Ryż, na mleku 2%/250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, schab gotowany 50g, jajo 1 szt., jablko 1 szt., nuciola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 60g, mandarynka 100g	en 2748,5 kcal, B 110,9 g T 99,9 g W 302,1 g NKT 29,9 g bj 30,9 g sól 6,8 g cukry 120,1 g
dzieci starsze	Ryż, na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., masło 82% 15g, jajo gotowane 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, gruszka 1 szt., nuciola 5g	Chrupki kukurydziane 30g, banan 1 szt.	Pomidorowa z makaronem 300ml, sznyceł z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 200g, sur. z kiszonki kapuszy z zurażoną 150g, kalafior na parze z pestkami słojeznika 150g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., masło 82% 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 60g, mandarynka 100g	en 2748,5 kcal, B 110,9 g T 99,9 g W 302,1 g NKT 29,9 g bj 30,9 g sól 6,8 g cukry 120,1 g

CUKRZYCOWA	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, ogórek kiszony 50g., nicoła 5g	Chrupki kukurydziane 30g	Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap pakińskiej 120g, sur. z kiszonej kapusty z zurażoną 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	en 2700,8 kcal, B 120,6 g T 90,5 g W 281,2 g NKT 8 g bł 40 g sól 5,3 g cukry 98,8 g
WĄTROBOWA	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, biało gotowanego jaja 1 szt., jabłko poł 1 szt., nicoła 5g		Pomidorowa z makaronem bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, kalerfaj gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2255,1 kcal, B 91,2 g T 73,7 g W 328 g NKT 23 g bł 24,3 g sól 3,5 g cukry 94,5 g
dzied bezmleczna	Ryz na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., schab got. 50g, jajo 1 szt., jabłko 1 szt., nicoła 5g	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap pakińskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż. 200ml, bułka pszenna 1szt., szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat, deser sojowy 1 szt.	en 1189,9 kcal, B 106,9 g T 96,7 g W 305,8 g NKT 25,4 g bł 16,2 g sól 3,1 g cukry 87,5 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, schab gotowany 70g, jajo got. 1 szt., jabłko 1 szt., nicoła 5g	Waflę ryżowe 2szt.	Zupa ziemniaczana ze smietaną 300ml, ziemniaki 200g, gotowany filet kurczęcy 60g, kalerfaj gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, waflę ryżowe 4szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2181,5 kcal, B 114,4 g T 68,6 g W 273,3 g NKT 24 g bł 27,1 g sól 4,7 g cukry 107,5 g
przy niedokrwistościach	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 13g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, jajo 1 szt., jabłko 1 szt., nicoła 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kap pakińskiej 150g, marchewka gotowana na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	en 2759,1 kcal, B 107,6 g T 91,9 g W 95,7 g NKT 38,7 g bł 44,7 g sól 7,12 g cukry 95,7 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

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

Wykaz składników alergeny: w. Jadalospisje w. dn. wtorek 1:

Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa pomidorowa mix tl., masło 82%, kawa z mlekiem, twaróg ze smietaną i cukrem, pasta twarogowo-chrzanowa, ser biały, mies. mleczna
 Zboża zawierające gluten - pomidorowa z makaronem, pieczywo, panierowany filet z kurczaka, filet z kurczaka w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekiem, kiełbasa szynkowa, pasztecik wp., szynka konserwowa, mieszanka
 Seler - zupa pomidorowa, kiełbasa szynkowa, pasztecik wp., szynka konserwowa,
 Soja i produkty pochodne – chrupki kukurydziane, kiełbasa szynkowa, pasztecik wp., szynka konserwowa, deser sojowy
 Gorczyca - kiełbasa szynkowa, pasztecik wp., szynka konserwowa,
 Jajka - jajo, szynceł wp, kłuski śląskie

ŚRODA 1 OLMEDIA 03.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl.15g, szytowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g		Zupa ogorkowa 300ml, kasza pęczak 160g, smażony kotlet mielony wpy, 90g, ser z białej kapusty z marmeladką i parzen w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbozowa z mleksem 2%, cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 15g, pasta twarogowa 90g, ser żółty 100g, kiełbasa karkowka parzona 50g, banana 1 szt., mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2485,3 kcal, B 82,6 g T 83,9 g W 365 g NKt 31,2 g Bt 23,6 g sól 6,4 g cukry 99,7 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw.60g, mix tl.10g, szytowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbez z mleksem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, konserwa sardynki 50g, twarozek z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2511,6 kcal, B 106,2 g T 79,1 g W 298,1 g NKt 29,9 g Bt 28,3 g sól 5,9 g cukry 105,3 g
paplowata	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, szytowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na patrze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbez z mleksem i cukrem 200ml, chleb zw.90g, 82 %10g, szytka z niest. kruszalka 30g, kiełbasa karkowka parzona 30g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 1240,9 kcal, B 63,8 g T 23,5 g W 189,7 g NKt 14,1 g Bt 13,9 g sól 3,8 g cukry 88,8 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbozowa 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 1szt., szytowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herbaniki 25g, maso owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 %10g, szytka z niest. kruszalka 30g, kiełbasa karkowka parzona 30g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2401,5 kcal, B 110,1 g T 68,8 g W 367,2 g NKt 21,1 g Bt 22,8 g sól 5,4 g cukry 125,2 g
wrzodowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw.60g, mix tl.10g, szytowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	Maso owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zbez z mleksem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, jajo got. 1 szt., twarozek z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2099,7 kcal, B 103,9 g T 51,8 g W 96,8 g NKt 20,3 g Bt 26,6 g sól 3,5 g cukry 96,9 g
mikrosodowa	Makaron na mleku2% 250ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl.10g, ser biały polskawy 70g, pasta z kruszalka gotowanego 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Jabłko lekkostrawna bez soli		Kawa zbez z mleksem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, jajo got. 1 szt., twarozek z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2699,5 kcal, B 110,8 g T 100,1 g W 303,4 g NKt 22,9 g Bt 38,9 g sól 6,7 g cukry 121,9 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbozowa 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, szytowa 50g, ser Hochland 2 pl., dzem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herbaniki 25g, maso owocowy 1 szt.	Zupa ogorkowa 300ml, kasza pęczak 200g, smażony kotlet mielony wpy 90g, ser z białej kapusty z marmeladką i parzen w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na patrze 150 ml, krupnik owocowy 200ml	Sok owocowy 200 ml	Kawa zbozowa z mleksem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% tl. 15g, szytka z niest. kruszalka 30g, kiełbasa karkowka parzona 50g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2701,5 kcal, B 120,8 g T 98,5 g W 290,1 g NKt 22,5 g Bt 41,9 g sól 4,5 g cukry 99,8 g
kultrzykowa	kawa zbozowa bez cukru 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, szytowa 50g, ser biały 70g, (gotowany) bialo-Friska z kruszalka got. 30g, ser biały 70g) pomidor 70g, lisc salaty	Waldie ryżowe 2szt	Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, ser z białej kapusty z marmeladką i parzen w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml	Sok pomidorowy 150 ml	Kawa zbez, b/c 200ml, chleb zw.90g, mix tl. 10g, konserwa sardynki 50g, twarozek z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat z oliwą virgin 5g	en 2234,2 kcal, B 82,3 g T 73,8 g W 328 g NKt 22,5 g Bt 22,9 g sól 5,9 g cukry 93,6 g
wątrobowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw.60g, szytowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na patrze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbez z mleksem i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, konserwa sardynki 50g, twarozek z ziołami 70g, melon 100g, mix sałat 5g	en 2234,2 kcal, B 82,3 g T 73,8 g W 328 g NKt 22,5 g Bt 22,9 g sól 5,9 g cukry 93,6 g

dzieci bernieczna	Makaron na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbozowa 200ml, bułki pszenne 1 szt., masło orzechowe 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	Miś owoceowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza pęczak 100g, gotowany pulpet indyjski w sosie własnym 60g, bułeczki 60g, mix warzyw na parze 600g, kompot owoceowy 200 ml	Sok owoceowy 150 ml	Kawa zboz. 200ml, bułki pszenne 1 szt., ciacho zw. 60g, jajo gotowane 1 szt., deser sojowy 1 szt., miod 100g, mix siałt z oliwą virgin 5g	en 1259, 5 kcal, B 103, 4 g T 99, 6 g W 309, 9 g NKT 22, 4 g B1 14, 2 g sól 3, 9 g cukry 39, 5 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, ciacho bezglutenowy 90g, mix ti 10g, ser biały polulasty 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.	Miś owoceowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana ze smietaną 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyjski bez sosu 60g, bułeczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owoceowy 200ml	Sok owoceowy 150 ml	Herbata 200ml, mix ti 10g, jajo got. 1 szt, twarożek ziołowy 50g, wałki ryżowe 4szt, miod 100g, mix siałt z oliwą virgin 5g	en 2099, 8 kcal, B 113, 4 g T 68, 3 g W 273, 9 g NKT 20, 1 g B1 25, 3 g sól 3, 9 g cukry 105, 9 g
przy niedokrwistościach	Makaron na mleku 250ml, kawa zbozowa z ciachem 200ml, ciacho zw. 90g, bułki pszenne 1szt, mix ti 12g, szpinak 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jabłko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pęczak 200g, gotowany pulpet indyjski w sosie własnym 60g, bułeczki 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owoceowy 200ml		Kawa z miodem 2% i cukrem 200ml, ciacho zw. 90g, bułki pszenne 1szt, mix ti 15g, konserwa suwińska 50g, twarożek z ziołami 70g, miod 100g, mix siałt z oliwą virgin 5g	en 2598, 1 kcal, B 103, 2 g T 90, 4 g W 98, 7 g NKT 35, 2 g B1 39, 7 g sól 6, 9 g cukry 96, 9 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
 - B – białko ogółem
 - T – tłuszcz
 - W – węglowodory ogółem
 - NKT – niemasynowe kwasy tłuszczowe
 - B1 – błonnik
- Wykaz składników alergicznych: w. laktosypisic w. dn. środa 1.**
- Mleko (iącznie z laktozą) – makaron na mleku, mix ti, masło 82%, kawa zbozowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twarożek ziołowy, mieszanka rybna, herbantki, miesz. mleczna, ser Hochland
- Zboża zawierające gluten- zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kawa zbozowa, kawa lina z miodem, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwińska, mieszanka rybna, kasza pęczak
- Sól- zupy obiadowe, krupnik, ogórkowa, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwińska
- Soja i produkty pochodne – wałki ryżowe, szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwińska, deser sojowy
- Grzyby – szynkowa, kiełbasa krakowska, konserwa suwińska
- Jaja – herbantki, koliet mielony, pulpet, jajo gotowane
- Ryby- pasta twarogowo-rybna

CZWARTEK 1 OLMEDICA 04.04.2024 r.

Dieta	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, kiełbasa parowkowa 100g, camembert 30g, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jajko gotowane 1 szt., polędwica drobiowa 50g, pasta buraczano-twarogowa 70g, pomidor 70g	en 2787,4 kcal, B 92,8 g T 114,4 g W 372,3 g NKT 28,2 g Bt 29,9 g sól 5,8 g cukry 102,1 g
lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, blok mielony 50g, serrek wijski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chlopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl 10g, przysmak suwalski 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2311,6 kcal, B 107,1 g T 79 g W 299,9 g NKT 25,3 g Bt 27,1 g sól 4,9 g cukry 105,9 g
papkowata	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl 10g, blok mielony 50g, serrek wijski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chlopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl 10g, przysmak suwalski mielony 50g, polędwica drobiowa mielona 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2108,4 kcal, B 99,9 g T 69,9 g W 329,9 g NKT 20,8 g Bt 27,9 g sól 4 g cukry 96 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 200ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, polędwica sopocka 30g, serrek wijski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g, jabłko 1 szt.	Zupa chlopska 200ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, szynka z pierśi kurczaka 30g, polędwica drobiowa 30g, pomidor 70g, liść sałaty	en 1099,9 kcal, B 63,9 g T 25,1 g W 199,9 g NKT 12,4 g Bt 12,9 g sól 3,7 g cukry 89,7 g
wrzodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g	Zupa chlopska 300ml bez śmietany, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 250ml	Kawa zhożowa z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, przysmak suwalski mielony 50g, polędwica drobiowa mielony 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2254,1 kcal, B 107,8 g T 68,1 g W 368,2 g NKT 20,1 g Bt 20,4 g sól 4,9 g cukry 125,1 g
niskosodowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, schab gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chlopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl 10g, jajko gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 2069,7 kcal, B 103 g T 51,4 g W 96,9 g NKT 19,2 g Bt 24,1 g sól 3,5 g cukry 97,9 g
dzieci starsze	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml, kawa zhożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masłko (82%) 15g, polepewitca sopocka 50g, serrek wijski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g, jabłko 1 szt.	Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, szynka z pierśi kurczaka 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2496,5 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

kulturzykowa	Kawa zhożowa b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., cukrzykowa b/soli - schab gotowany 50g, ogórek kiszony 70g, liść sałaty	Chleb razowy 30g krakowska 20G	Zupa koperkowa bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany w sosie brokułowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, fasolka na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., (cukrzykowa b/soli - jajo gotowane 1 szt., kefir 1 szt.) pomidor 70g, liść sałaty	en 2675,5 kcal, B 120,5 g T 96,8 g W 291 g NKT 21,3 g Bt 37,5 g sól 4,9 g cukry 99,9 g
wafirobowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Chlopska bez śmietany 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jablko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski 50g, polędwica drobiowa mielony 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2211,5 kcal, B 92,1 g T 72,9 g W 358 g NKT 20,5 g Bt 20,9 g sól 3,9 g cukry 99,3 g
dzieci bezmleczna	Kasza jęczmienna na mleku roślinnym, 200ml, kawa zhożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., hummus 50g, deser sojowy 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Chlopska bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, schab gotowany w sosie brokułowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 60g, fasolka na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Kawa zboż. 200ml, bułka pszenna 1 szt., chleb zw. 60g, jajo got. 1 szt., dżem 2 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 1365,5 kcal, B 109,9 g T 99,9 g W 310,5 g NKT 24,6 g Bt 14,5 g sól 3,4 g cukry 90,3 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, schab gotowany 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, jajo gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 2069,8 kcal, B 110,4 g T 68,1 g W 274,2 g NKT 20 g Bt 24,3 g sól 3,9 g cukry 105,9 g
przy niedokrwistościach	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zhożowa 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, blok mielony 50g, serrek wiejski 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Chlopska 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i bezową pierzynką 250g, gruszka 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 50g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, przysmak suwalski 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2698,9 kcal, B 103,9 g T 92,4 g W 99,9 g NKT 37,2 g Bt 36,7 g sól 6,9 g cukry 98,8 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - Białko Ogółem
- T - Tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nielasycone kwasy tłuszczowe
- Bt - Błonnik

Wskaz składników alergicznych: w iadłospisła Czwartek 1.

Mleko (tęcznie z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, mix tl, masło 82% kawa z mlekem, zapiekanka ryżowa, makaron z cukrem serem i śmietaną, mieszanka płynna, ciasto drożdżowe, pasta buraczano-twarogowa, jogurt naturalny, kefir
Zboża zawierające gluten- kasza jęczmienna na mleku, pieczywo, makaron z serem, ciasto drożdżowe, kawa inka z mlekem, mieszanka mleczna, kiełbasa parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica drobiowa, polędwica
Seler- zupa fasolowa, chlopska, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica drobiowa
Gorczyca- zupa fasolowa, blok mielony, przysmak suwalski, polędwica drobiowa
Jajo—jajo gotowane, przy ziemniaczane
Soja- przysmak suwalski, kiełbasa parówkowa, blok mielony, polędwica drobiowa, deser sojowy

PIĄTEK 1 OLMEDICA 05.04.2024

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.15g, ser topiony 50g, ser żółty 50g, miód 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 zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 1 szt., sałatka z tuncejką 100g, liść sałaty	<p>B 105,3 g T 102,7 g W 387,7 g NKT 30,2 g Bt 32,4 g sól 6,5 g cukry 103,3 g</p>
lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 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 zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.10g, twarógek żółtawy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuncejką 100g, liść sałaty	<p>en 2110,5 kcal, B 100,9 g T 80,2 g W 300 g NKT 23,5 g Bt 25,4 g sól 4,5 g cukry 102,1 g</p>
paplowata	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 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 zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, twarógek żółtawy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuncejką 100g, liść sałaty	<p>en 1109,6 kcal, B 66,6 g T 27,1 g W 199,3 g NKT 12,1 g Bt 12,1 g sól 3,1 g cukry 89,1 g</p>
dzieci do lat 3	Ryż na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 30g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretka owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smazony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 15g, gruska 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtłusty 30g, ser trójkat Hochland 1 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	<p>en 2135,2 kcal, B 105,2 g T 68,4 g W 368,1 g NKT 19,3 g Bt 19,5 g sól 4,1 g cukry 126 g</p>
wizodłowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.10g, twarógek żółtawy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tuncejką 100g, liść sałaty	<p>en 2389,6 kcal, B 109 g T 79,9 g W 304 g NKT 23,6 g Bt 25,2 g sól 4,4 g cukry 103,3 g</p>
niskosodowa	Jak lekkostrawna		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tł.10g, twarógek żółtawy 70g, sziab gotowany 50g, dzem 1 szt., liść sałaty	<p>en 2562,4 kcal, B 111,4 g T 99,9 g W 300,5 g NKT 25,4 g Bt 25,3 g sól 4,5 g cukry 124 g</p>
dzieci starsze	Ryż na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% tł.15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Galaretka owocowa 200g, gruska 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	Biszkopty 30g	Kawa zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło 15g, ser biały półtłusty 70g, ser trójkat Hochland 2 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	<p>en 2331,1 kcal, B 105,5 g T 98 g W 289,8 g NKT 19,9 g Bt 28,8 g sól 3,9 g cukry 99,9 g</p>
cultrycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix sałat 5 g	Kefir 1 szt.	Kalafiorowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150 ml cukrz bez soli -	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, twarógek żółtawy 70g, sałatka z tuncejką 100g, liść sałaty (cultrycowa b/ soli kurczak gotowany 50g)	<p>en 2331,1 kcal, B 105,5 g T 98 g W 289,8 g NKT 19,9 g Bt 28,8 g sól 3,9 g cukry 99,9 g</p>

wątrobowa	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zhozowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., bułka z 2 jaj, ser biały 70g, miod 1 szt., jablko gotowane 1 szt., mix salat 5 g		Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, twarozek ziolowy 70g, dzem 1 szt., salka z tunczykiem 100g, liść salaty	en 2199,9 kcal, B 93,4 g T 71,3 g W 365,2 g NKT 18,9 g Bf 18,8 g sól 3,1 g cukry 100 g
bezmleczna/ dzieci bm	Ryz na mleku roslinny 200 ml, kawa zhozowa 200ml, bułka pszenna 1szt., jajo gotowane 1szt., hummus 70g, miod 1 szt., jablko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez smietany 200ml, kasza jęczmienna 100g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 60g, kalafior na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboz. 200ml, bułka pszenna 1szt., maslo orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść salaty, dzem 1 szt.	en 1299,5 kcal, B 109 g T 99,9 g W 310,9 g NKT 20,1 g Bf 13,5 g sól 3,3 g cukry 90,4 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miod 1 szt., jablko 1 szt., mix salat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryzowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tl. 10g, maslo orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść salaty, dzem 1 szt.	en 2055,8 kcal, B 99,9 g T 68,2 g W 275,1 g NKT 20,2 g Bf 23,2 g sól 3,9 g cukry 104,9 g
przy niedokrwistościach	Ryz na mleku 250ml, kawa zhozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miod 1 szt., jablko 1 szt., mix salat 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 150g, kalafior na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz. 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, twarozek ziolowy 70g, dzem 1 szt., salka z tunczykiem 100g, liść salaty	B 102,9 g T 93,1 g W 101,2 g NKT 34,2 g Bf 33,2 g sól 5,1 g cukry 98,5 g

Ornazczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nienasycone kwasy tłuszczowe

Bf - białko

Wykaz składników alergicznych: w jadospisie w dn. patek 1

Mleko (liczenie z laktoz) - ryż na mleku, zupa obladowa, kalafiorowa, szczawlowa, mix tl., maslo 82%, kawa z mlekem, ser topiony, ser biały, kopytka z masłem

Zboża zawierające gluten- szczawlowa, kalafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa inka z mlekem, mieszanka mleczna, szynkowa, kopytka z masłem,

Seler- zupa kalafiorowa, szczawlowa, szynkowa

Soja i produkty pochodne - wafle ryzowe, deser sojowy

Jajo - jajo got., biszkopty, pasta jajeczna, kopytka z masłem, dorsz w jajku

Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze

SOBOTA 1 OLMEDICA 06.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku	
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, sercokowa 70g, ser Hochland 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 150g, kisiel 200ml	Kawa zboż z mlekkiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jabłko 1 szt., krakowska 50 g, camembert 30g, ser z marchewki 70g, marmurka 100g	en 2132,7 kcal, B 88,5 g T 80,9 g W 293,3 g NKT 33,2 g b1 28,1 g sól 3,5 g cukry 100,5 g			
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, sercokowa 50g, paszeta 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Kawa zboż z mlekkiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, mielon 100g	B 108,9 g T 79,9 g W 310,4 g NKT 30,2 g b1 26,2 g sól 5,9 g cukry 109,9 g			
paplowata	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, sercokowa mielony 1szt., paszet 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	Jak lekkostrawna, mielona	Kawa zboż z mlekkiem 2%, chleb zw.90g, mix tl.10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2190,8,6 kcal, B 107,9 g T 80,3 g W 311,5 g NKT 30,2 g b1 26,1 g sól 5,9 g cukry 109,9 g			
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g masło (82%) 10g, polewka drożdżowa 50g, paszeta 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g mielon 100g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 60g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbat z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%)10g, krakowska 30g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.,	en 1240,9 kcal, B 61,9 g T 21,9 g W 193,5 g NKT 13,3 g b1 15,3 g sól 3,5 g cukry 90,6 g	
wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt, mix tl.10g, sercokowa mielony 1szt., paszeta 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z mlekkiem 2%, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, krakowska mielona 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2387,5 kcal, B 109,9 g T 68 g W 375 g NKT 20 g b1 23,5 g sól 4,9 g cukry 129,9 g	
niskosolowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, jajo got. 1 szt., szałib gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekkiem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, Młk kurczacy gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, mielon 100g	en 2225,3 kcal, B 108,1 g T 78,8 g W 309,7 g NKT 27,7 g b1 26,2 g sól 4,8 g cukry 110,6 g	
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)15g, sercokowa 30g, ser Hochland 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30g, mielon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa zółta 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekkiem 2%, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) tl.13g, krakowska 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2699,9 kcal, B 110,3 g T 98,9 g W 313,5 g NKT 30,7 g b1 28,5 g sól 5,5 g cukry 107,8 g	
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, sercokowa 1 szt., paszeta 50g, ogórek 70g, pomidor 70g, cukrz. b/s, jajo got. 1 szt., szałib gotowany 50g)	chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel b/c 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, masło mix 10g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, liść salaty	en 2385,9 kcal, B 109,2 g T 79,7 g W 315,1 g NKT 28,9 g b1 26,9 g sól 5,5 g cukry 110,9 g	

wątrobowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczenna 1szt., serdelek miodowy 1szt., pasztet 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Rosół z makrelem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka mielone 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kasiel 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszczenna 1szt., krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2290,1 kcal, B 98,2 g T 72,7 g W 367,5 g NKT 20 g B1 23,6 g sól 4,9 g cukry 130 g
dzieci bezmleczna	Płatki owsiane na mleku roslinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszczenna 1szt., dżem 2 szt., pasta warzywna 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makrelem 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana marchewka 60g, kasiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z cukiem 200ml, bułka pszczenna 1szt., jabłko 1 szt., krakowska 50 g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 1220,9 kcal, B 62,5 g T 23,5 g W 196,6 g NKT 13,7 g B1 15,7 g sól 3,5 g cukry 97,8 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbatka 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix d10g, jajko got. 1 szt., schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczka 300ml, ziemniaki 200g, gałka mielona Indyca 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kasiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbatka 200ml, wafle ryżowe 4 szt., mix d110g, filet kurczaka gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2155,5 kcal, B 115,7 g T 68,8 g W 274,6 g NKT 22,6 g B1 26,5 g sól 4,3 g cukry 109,9 g
przy niedokrwistościach	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukiem 200ml, chleb zwykły 90g, mix d13g, bułka pszczenna 1szt., szynkowa 70g, ser Hochland 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makrelem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kasiel 200ml		Kawa zboż z makiem 2% i cukiem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszczenna 1szt., mix d1 15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2670,1 kcal, B 106,6 g T 93,9 g W 97,8 g NKT 39,7 g B1 39,9 g sól 6,5 g cukry 96,6 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B – białko ogółem
- T – tłuszcz
- W – węglowodany ogółem
- NKT – nierasyczone kwasy tłuszczowe
- B1 – biotynik

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie w dn. Sobota 1.

Mleko (fakcznie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa z zielonego groszku, mix t., masło 82%, kawa zbożowa z makiem, kefir, mieszanka mleczna, jogurt naturalny, jogurt owocowy, ser biały półtłusty, serrek topiony, camembert
Zboża zawierające gluten- płatki owsiane na mleku, pieczywo, zupa z zielonego groszku, szynkowa, pasztet, kawa zbożowa z makiem, wędliny, serdelek, krakowską, mieszanka płynna, sos musztardowy, sos pomidorowy, kawa zbożowa, konserwa suwalska
Seler- Zupa z zielonego groszku, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztet
Gorczyca- serdelek, krakowska, szynkowa, pasztet wp., deser sojowy
Jajko i prod. pochodne – jajko, paluszki ziemniaczane

NIEDZIELA 1 OLMEDICA 07.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, twarógzek z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść sałaty, dzem 1 szt., ogórek kiszony 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, smazony schabowy wp. panierowany 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kaliafor z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 15g, kiełbasa szynkowa drobowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g	en 2397,7 kcal, B 108,0 g T 90,2 g W 316,2 g NKT 30,3 g Bł 22,8 g Bł 6,4 g cukry 99,6 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynanomonem 70g, soppocka 50g, jablko 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet kurczący gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kaliafor z pary 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2455,6 kcal, B 108,8 g T 74 g W 309,7 g NKT 26,3 g Bł 26,5 g sól 54,9 g cukry 101,4 g
parkowata	Jak lekkostrawna -chleb zwykły 90g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynanomonem 70g, soppocka mielona 50g, jablko gotowane 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany mielony w sosie marchewkowym 60g, jablko gotowane 1 szt., kaliafor gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2250,2 kcal, B 99,6 g T 66,3 g W 328,5 g NKT 19,6 g Bł 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,2 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kawa zbożowa 200ml, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynanomonem 30g, polewka soppocka 30g, jablko 1 szt., liść sałaty	waflle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jablko gotowane 1 szt., kaliafor gotowany 120g, kisiel 200ml	Biszkopty 15g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw. 60g, kiełbasa szynkowa drobowa 30g, ser żółty 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2352,2 kcal, B 102,3 g T 68,1 g W 366,9 g NKT 19,1 g Bł 21,5 g sól 4,5 g cukry 122,7 g
wrzodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynanomonem 70g, soppocka mielona 50g, jablko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, jablko gotowane 1 szt., kaliafor gotowany 120g, kisiel 200ml	biszkopty 20g	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2138 kcal, B 105,4 g T 51,7 g W 95,4 g NKT 19,7 g Bł 29,4 g sól 3,3 g cukry 95,7 g
miskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tł. 10g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynanomonem 70g, schab gotowany 50g, jablko 1 szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tł. 15g, kiełbasa szynkowa drobowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2650,1 kcal, B 110,6 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bł 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,6 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tł. 15g, twarógzek ze śmietaną, cukrem i cynanomonem 70g, polewka soppocka 50g, jablko 1 szt., liść sałaty	waflle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 200g, smazony schabowy wp. panierowany 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kaliafor z pary 150g, kisiel 200ml	Biszkopty 30g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tł. 15g, kiełbasa szynkowa drobowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2650,1 kcal, B 110,6 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bł 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,6 g

ciężkocukrowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, twaróg z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść sałaty, ogórek kiszony 70g	chleb razowy 30g, szynkowa 30g	Zupa z zielonego groszku b/śm 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kalafior gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2szt.	Kawa zboż. bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2500,9 kcal, B 120,5 g T 89,7 g W 282,8 g NKT 20,1 g bl 38,8 g sól 5,5 g cukry 98,9 g
wątrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, t twaróg ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 60g, kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2205,1 kcal, B 91,6 g T 73,7 g W 304,8 g NKT 19 g bl 21 g sól 4,6 g cukry 95,3 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, schab gotowany 50g, masło orzechowe 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku b/śm 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 60g, kalafior gotowany 60g, kisiel 200ml	Chrupki kukurydziane 16g	Kawa zboż. z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, hummus 50g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, deser sojowy 1 szt.	en 1178,9 kcal, B 106,5 g T 96,4 g W 304,8 g NKT 24,5 g bl 15,9 g sól 3,1 g cukry 87,7 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tł. 10g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kalafior gotowany 120g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tł. 10g, schab wp. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2179,5 kcal, B 114,2 g T 88,7 g W 274,6 g NKT 23,6 g bl 27,6 g sól 4,6 g cukry 108,5 g
przy niedokrwistościach	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g szt., mix tł. 5g, twaróg ze śmietaną, cukrem i cytrynowym 70g, soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 200g, filet karczocy gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 150g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż. z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tł. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2760,4 kcal, B 107,5 g T 91,9 g W 95,9 g NKT 37,2 g bl 42,8 g sól 6,7 g cukry 95,9 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B – białko ogółem

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nienasycone kwasy tłuszczowe

bl – błonnik

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

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

Zboża zawierające gluten – kasza manna na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, kawa inka, mieszanka mleczna, herbata, szynkowa, soppocka, schabowy wp, filet w sosie

Seler – zupa obiadowa; rosół, szynkowa, ogórek z sosie ziołowym, soppocka

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

Gorczyca – zupa obiadowa rosół, szynkowa, soppocka

Jajo – jajo gotowane, biszkopt, schabowy wp.