

PONIEDZIAŁEK 1 OLMEDICA 13.11.2023 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukierni 200ml, chleb zw. 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt, miks tl. 15g, polewka sopočka 50 g, ser biały 50 g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200 g, gotowana kabanoska wędzowana 150g w kruszku 250g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2% i cukierni 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., miks tl. 15g, warzynek ze szczyptą soli i cebulą 70g, sarsenka polewkowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., miks tl. 10g, ser biały z cytrynowym i cukierni 70g, polewka sopočka 50g, polewka sopočka 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewką gotowaną 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, miks tl. 10g, przosnak suwalski 50g, sercek wędzany 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty
parlowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, miks tl. 10g, ser biały z cytrynowym i cukierni 70g, polewka sopočka 50g, polewka sopočka 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Barszcz zabieleny 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewką gotowaną 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2%, 200ml, chleb zw. 90g, miks tl. 10g, przosnak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukierni 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały z cytrynowym i cytrynowym 50g, polewka sopočka 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 100g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewką gotowaną 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Mis owocowy 1 szt.	Herbata z cukierni 200ml, bułka pszenna 30g, masło 82% 10g, sarsenka polewkowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty
wyzłodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, miks tl. 10g, ser biały z cytrynowym i cukierni 70g, polewka sopočka 50g, polewka sopočka 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sok pomidorowy 150 ml	Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewką gotowaną 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, miks tl. 10g, przosnak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., miks tl. 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukierni 200ml, chleb zw. 90g, miks tl. 10g, sarsenka gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 300ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, masło 82% 15g, polewka sopočka 50 g, ser biały 50 g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 250g, schab duszony 90g w sosie pomidorowym, surówka z marchewką 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Mis owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukierni 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., miks tl. 15g, warzynek ze szczyptą soli i cebulą 70g, sarsenka polewkowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty
cukrzykowa	Kawa zboż bez cukierni 200ml, chleb razowy 100g, miks tl. 10g, polewka sopočka 50g, ser biały 70g, ogórek 70g, liść sałaty, ciekoczek w saszetkach got. 50g	Sok pomidorowy 150ml - pikant	Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewką 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy bez cukierni 200ml	chleb razowy 30g, jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż bez cukierni 200ml, chleb razowy 100g, miks tl. 10g, przosnak suwalski 50g, kefir 1 szt., ciekoczek bez soli - filit kurczawy gotowany 50g, pomidor 70g, razula 5g

<p>wątrobowa</p>	<p>Kawa marna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1sz., ser biały z cytrynowym i cukrem 70g, polewka sopočka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty</p>		<p>Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokol na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>		<p>Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1sz., przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, rzodla 5g</p>
<p>dzieci bezmleczna</p>	<p>Kasza marna na mleku rośnianym 20ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1sz., polewka sopočka 50g, deser sojowy 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g</p>	<p>Sok owocowy 1 szt.</p>	<p>Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 100g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokol na parze 60g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Mas owocowy 1 szt.</p>	<p>Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1sz., szyrka polewka 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, liść salaty</p>
<p>bezglutenowa</p>	<p>Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mnx 4: 10g, ser biały z cytrynowym i cukrem 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g</p>	<p>Sok pomidorowy 150ml</p>	<p>Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, surz z marchewki 120g, brokol na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Sok owocowy 1 szt.</p>	<p>Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szt., mnx 4: 10g, siet kurzący gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty</p>
<p>przy niedokrwistościach</p>	<p>Kasza marna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 90g, bułka psz 1sz, mnx 4: 10g, ser biały z cytrynowym i cukrem 70g, polewka sopočka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g</p>		<p>Barszcz zabieleny 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, sardynka z marchewki 150 g, brokol na parze 150g, kompot owocowy 200ml</p>		<p>Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb aw 80g, bułka pszenna 1sz., mnx 4: 15g, przysmak suwalski 50g, serek walejski 1 szt., pomidor 70g, liść salaty</p>

WTOREK 1 OLMEDIA 14.11.2023 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, 15g, jogurtowa 1szt., kisielas owocowa 50g, pasztec w/ 50g, gruska 1 szt., rzecia 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, kurczak 90g, kasza jęczmienna 160g, sur. z kiszonej kapusty z zurażką 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, pasta twarogowo-drożdżowa 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, winogrono 100 g	en 2574,2 kcal, B 110,2 g T 97,2 g W 308,9 g NKT 30,2 g Bj 30,2 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, kisielas owocowa 50g, pasztec w/ 50g, jogo 1 szt., banan 1 szt., rzecia 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczak 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pękającej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	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
paplowata	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, kisielas owocowa mielona 50g, pasztec w/ 50g, jogo mleczne 1 szt., banan 1 szt., rzecia 5g		Pomidorowa z makaronem 200ml, kasza jęczmienna 100g, gotowany filet kurczak 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 60g, marchewka gotowana na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 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, jogo 1 szt., kisielas owocowa 30g, gruska 1 szt., rzecia 5g	Chrupki kukurydziane 10g, banan 1 szt.	Pomidorowa z makaronem bez sznielary 100ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczak mielony 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały 30g, szynka konserwowa 30g, ogórek 70g, winogrono 100g	en 2391,5 kcal, B 61,8 g T 21,6 g W 199,1 g NKT 12,8 g Bj 14,7 g sól 3,1 g cukry 89,1 g
wzrostowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, kisielas owocowa mielona 50g, pasztec w/ 50g, jogo mleczne 1 szt., banan 1 szt., rzecia 5g	Chrupki kukurydziane 10g	Pomidorowa z makaronem bez sznielary 100ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczak mielony 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2741,7 kcal, B 109,9 g T 68 g W 368 g NKT 20,1 g Bj 23,4 g sól 4,9 g cukry 122,5 g
niskosodowa	Ryż na mleku 2%/250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, schab gotowany 50g, jogo 1 szt., banan 1 szt., rzecia 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczak 60g w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	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 126,1 g
dzieci starsze	Ryż na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., masło 82% 15g, jogo gotowane 150g, kisielas owocowa 50g, pasztec w/ 50g, gruska 1 szt., rzecia 5g	Chrupki kukurydziane 30g, banan 1 szt.	Pomidorowa z makaronem 300ml, szynki z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 200g, sur. z kiszonej kapusty z zurażką 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, winogrono 100g	

<p>cukrzykowa</p>	<p>Kawa zbożowa bez cukru 200ml, ciętek razowy 100g, miks tl. 10g, jagó gotowana 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztec wp. 50g - ogórek kiszony 50g, miód 5g</p>	<p>Chrupki kukurydziane 30g</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekińskiej 120g, sur. z kiszanej kapuszy z zurem 120g, kompot owocowy b/c 200ml</p>	<p>Sok pomidorowy 150ml</p>	<p>Kawa zboż bez cukru 200ml, ciętek razowy 100g, miks tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, miks sałat</p>	<p>en 2700,8 kcal, B 120,6 g T 90,5 g W 281,2 g NKT 9 g Bt 40 g sól 5,3 g cukry 98,8 g</p>
<p>węglowodowa</p>	<p>Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętek zw. 60g, bułka pszenna 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztec wp. 50g - białko gotowanego jaja 1 szt., banan 1 szt., trzcina 5g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem bez smitany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, kaktus gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>		<p>Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, ciętek zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, pomidor 70g, miks sałat</p>	<p>en 2235,1 kcal, B 91,2 g T 73,7 g W 328 g NKT 23 g Bt 24,3 g sól 3,5 g cukry 94,3 g</p>
<p>dziewiczo</p>	<p>Ryż na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztec wp. 50g, jajo 1 szt., banan 1 szt., trzcina 5g</p>	<p>Wafle ryżowe 2szt.</p>	<p>Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekińskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Sok owocowy 150ml</p>	<p>Kawa zboż 200ml, bułka pszenna 1szt., szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, miks sałat, deser siojowy 1 szt.</p>	<p>en 1189,9 kcal, B 106,9 g T 96,7 g W 305,8 g NKT 25,4 g Bt 16,2 g sól 3,1 g cukry 87,5 g</p>
<p>bezglutenowa</p>	<p>Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, ciętek bezglutenowy 90g, miks tl. 10g, smiód gotowany 70g, jajo got. 1 szt., banan 1 szt., trzcina 5g</p>	<p>Wafle ryżowe 2szt.</p>	<p>Zupa ziemniaczana ze śmietaną 300ml, ziemniaki 200g, gotowany filet kurczaka 60g, kaktus gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>	<p>Sok owocowy 150ml</p>	<p>Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., miks tl. 10g, ser biały 70g, smiód gotowany 50g, pomidor 70g, miks sałat</p>	<p>en 2181,3 kcal, B 114,4 g T 68,6 g W 273,3 g NKT 24 g Bt 27,1 g sól 4,7 g cukry 107,5 g</p>
<p>przy niedokrwistościach</p>	<p>Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętek zw. 60g, bułka pszenna 1szt., miks tl. 10g, kiełbasa szynkowa 50g, pasztec wp. 50g, jajo 1 szt., banan 1 szt., trzcina 5g</p>		<p>Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany filet kurczaka 60g w sosie koperkowym, sur. z kap. pekińskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml</p>		<p>Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, ciętek zw. 60g, bułka pszenna 1szt., miks tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, miks sałat</p>	<p>en 2759,1 kcal, B 107,6 g T 91,9 g W 95,7 g NKT 38,7 g Bt 44,7 g sól 7,12 g cukry 95,7 g</p>

Wykaz składników alergennych: w ładospisie w dn. wtorek 11.

Mleko (fascnie z laktozą) – ryż na mleku, zupa pomidorowa miks tl., masło 82%, kawa z mlekkiem, twaróg ze śmietaną i cukrem, pasta twarogowo-chrzanowa, ser biały, mies. miedzna
 Zboża zawierające gluten – pomidorowa z makaronem, pieczywo, panierowany filet z kurczaka, filet z kurczaka, filet z kurczaka w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekkiem, kiełbasa szynkowa, pasztec wp., szynka konserwowa, mieszanka
 Seler – zupa pomidorowa, kiełbasa szynkowa, pasztec wp., szynka konserwowa,
 Sól i produkty pochodne – chrupki kukurydziane, kiełbasa szynkowa, pasztec wp., szynka konserwowa, deser siojowy
 Gorczyca – kiełbasa szynkowa, pasztec wp., szynka konserwowa,
 Jajka – jajo, szynka, miks, kruski śniadkie

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

ŚRODA 1 OLMEDIA 15.11.2023r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt, jurek 1 szt, pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza perłowa 160g, gotowany pieprzek 100g, w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z młodym 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, pasta twarogowa 40g, ze sfermyfikacją 70g, ketchup 50g, pieprzek 100g, miks siałki z oliwą 50g	en 2799,5 kcal, B 115,2 g T 99,2 g W 309,3 g NK 131,2 g B 298,8 g sól 6,4 g cukry 99,7 g
lekkostrawna	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka poszoma 1 szt, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.		Karpieńk 300ml, kasza perłowa 160g, gotowany pieprzek 100g, w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbożowa z młodym i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, kaszanka sarmatska 50g, twaróg z oliwą 50g	en 2388,4 kcal, B 99,9 g T 67,5 g W 299,7 g NK 129,9 g B 171,7 g sól 5,9 g cukry 105,3 g
paplowata	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.		Karpieńk 300ml, kasza perłowa 160g, gotowany pieprzek 100g, w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zbożowa z młodym i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt, miks siałki z oliwą 50g	en 1249,9 kcal, B 69,9 g T 23,9 g W 191,7 g NK 74,1 g B 133,9 g sól 3,8 g cukry 69,9 g
dzieci do lat 3	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka poszoma 1 szt, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.	Huskiszki 25g, maso owsiany 150g	Karpieńk 300ml, kasza perłowa 160g, gotowany pieprzek 100g, w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Herbatka z cukrem 200ml, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt, miks siałki z oliwą 50g	en 2421,5 kcal, B 110,1 g T 69,9 g W 367,2 g NK 174,1 g B 221,9 g sól 5,4 g cukry 129,9 g
wzrostowa	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka poszoma 1 szt, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.	Maso owsiany 150g	Karpieńk 300ml, kasza perłowa 160g, gotowany pieprzek 100g, w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zbożowa z młodym i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, kaszanka sarmatska 50g, twaróg z oliwą 50g	en 2099,7 kcal, B 103,9 g T 51,8 g W 309,3 g NK 129,9 g B 269,8 g sól 3,5 g cukry 99,9 g
niskosolowa	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka poszoma 1 szt, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.				Kawa zbożowa z młodym i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, kaszanka sarmatska 50g, twaróg z oliwą 50g	en 2699,5 kcal, B 110,9 g T 100,1 g W 303,9 g NK 129,9 g B 298,9 g sól 6,7 g cukry 121,9 g
dzieci starsze	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka poszoma 1 szt, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.	Herbatki 25g, maso owsiany 150g	Zupa ogórkowa 300ml, kasza perłowa 160g, gotowany pieprzek 100g, w sosie własnym 60g, buraczki 120g, miks warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zbożowa z młodym i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, kaszanka sarmatska 50g, twaróg z oliwą 50g	en 2701,5 kcal, B 120,8 g T 98,5 g W 320,1 g NK 122,3 g B 141,9 g sól 4,9 g cukry 99,9 g
ciężka	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka poszoma 1 szt, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.	Wódka 200ml			Kawa zbożowa z młodym i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, kaszanka sarmatska 50g, twaróg z oliwą 50g	en 2234,2 kcal, B 92,3 g T 73,9 g W 328,9 g NK 123,5 g B 229,9 g sól 3,9 g cukry 93,9 g
wyrobowa	Makaron z młodym 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka poszoma 1 szt, chleb zw. 60g, miks 40g, ser biały 70g, pomidor 70g, jajko 1 szt.				Kawa zbożowa z młodym i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka poszoma 1 szt, miks 40g, kaszanka sarmatska 50g, twaróg z oliwą 50g	en 2234,2 kcal, B 92,3 g T 73,9 g W 328,9 g NK 123,5 g B 229,9 g sól 3,9 g cukry 93,9 g

CZWARTEK 1 OLMEDICA 16.11.2023 r.

Dzień	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb 2x 60g, bułka pszenna 1szt., m.in. 1: 15g, kiełbasa parowa 1 szt., camembert 30g, pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i białym pieczywem 250g, gruska 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekem 2%, pokrem 200ml, chleb 2x 60g, bułka pszenna 1szt., m.in. 1: 15g, jajko gotowane 1 szt., poledwica drożdżowa 50g, pasta buraczano-ziemniaczana 70g, pomidor 70g	en 231,6 kcal, B 107,1 g T 79 g W 299,9 g NKT 25,3 g b ₁ 27,1 g b ₂ 14,9 g cukry 105,9 g
lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb 2x 60g, bułka pszenna 1szt., m.in. 1: 10g, białe mielony 50g, serce wędzi 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekem 2% 200ml, chleb 2x 90g, m.in. 1: 10g, przysmak szałwiaki mielony 50g, poledwica drożdżowa mielona 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2108,7 kcal, B 99,9 g T 69,9 g W 329,9 g NKT 20,8 g b ₁ 27,9 g b ₂ 4,9 g cukry 96 g
papierkowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb 2x 90g, m.in. 1: 10g, białe mielony 50g, serce wędzi 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekem 2% 200ml, chleb 2x 90g, m.in. 1: 10g, przysmak szałwiaki mielony 50g, poledwica drożdżowa mielona 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 1099,9 kcal, B 63,9 g T 25,1 g W 199,9 g NKT 12,4 g b ₁ 12,9 g b ₂ 3,7 g cukry 89,7 g
dzieci do lat 3	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, bułka pszenna 30g, masło (82%) 10g, poledwica sypka 50g, serce wędzi 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Cisno drożdżowe 50g, jabłko 1 szt.	Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, szyntka & grzesz kurczaka 30g, poledwica drożdżowa 30g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2254,1 kcal, B 107,8 g T 68,1 g W 368,2 g NKT 20,1 g b ₁ 20,4 g b ₂ 4,9 g cukry 125,1 g
wzrostowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb 2x 60g, bułka pszenna 1szt., m.in. 1: 10g, białe mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Cisno drożdżowe 50g	Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 250ml	Kawa zbożowa z mlekem 2%, chleb 2x 60g, bułka pszenna 1szt., m.in. 1: 10g, przysmak szałwiaki mielony 50g, poledwica drożdżowa mielona 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2065,7 kcal, B 103 g T 51,4 g W 366,9 g NKT 19,2 g b ₁ 24,1 g b ₂ 3,5 g cukry 97,9 g
niskosolowa	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb 2x 60g, bułka pszenna 1szt., m.in. 1: 10g, szałwiaki mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chłopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-owocowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekem 2%, chleb 2x 60g, bułka pszenna 1szt., m.in. 1: 10g, jedno gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	en 2438,5 kcal, B 110,2 g T 99,8 g W 300,1 g NKT 29,2 g b ₁ 30,3 g b ₂ 5,6 g cukry 123 g
dzieci starsze	Kisiel jęczmienny na mleku 300 ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb 2x 90g, bułka pszenna 1 szt., masło (82%) 10g, poledwica sypka 50g, serce wędzi 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Cisno drożdżowe 50g, jabłko 1 szt.	Zupa fasolowa 300ml, pieczona zapiekanka ryżowa z jabłkami i białym pieczywem 250g, gruska 1 szt., kompot owocowy 200ml	Serek homogenizowany 1 szt.	Kawa zbożowa z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb 2x 90g, bułka pszenna 1szt., m.in. 1: 10g, szyntka & grzesz kurczaka 30g, poledwica drożdżowa 30g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2675,5 kcal, B 110,2 g T 99,8 g W 300,1 g NKT 29,2 g b ₁ 30,3 g b ₂ 5,6 g cukry 123 g

ciężcywowa	Kawa zbożowa 50g, 200ml, ciętek razowy 100g, min 4,10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., ciężcywowa 50g - schab gotowany 50g, ogórek kiszony 70g, liść sałaty	Chleb razowy 30g, Krasowski 20g	Zupa koperkowa bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, ciętek gotowany w sosie broszkowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 120g, fasolka na przetr 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Wafle ryżowe 2 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, ciętek razowy 100g, min 4,10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., ciężcywowa 50g - jajo gotowane 1 szt., kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	<p>en 140,2 g</p> <p>T 98,8 g</p> <p>W 25,8 g</p> <p>NKT 21,3 g</p> <p>Bt 37,5 g</p> <p>sól 4,9 g</p> <p>ciukry 99,9 g</p>
wątrobowa	Kasza jęczmienna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1szt., blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Chrupka bez smietany 300ml, makaron z sosem tuszanym 100g, jabolko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zboż/z miodkiem 2% 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski 50g, poledwiec drożdżowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	<p>en 221,1,5 kcal,</p> <p>B 92,1 g</p> <p>T 72,9 g</p> <p>W 35,8 g</p> <p>NKT 20,5 g</p> <p>Bt 20,9 g</p> <p>sól 3,9 g</p> <p>ciukry 99,3 g</p>
dzieci bezmleczna	Kasza jęczmienna na mleku roślinnym, 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., poledwiec sponaka 50g, deser sójowy 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Chrupka bez smietany 200ml, ziemniaki 100g, schab gotowany w sosie broszkowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 60g, fasolka na przetr 60g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Kawa zboż, 200ml, bułka pszenna 1szt., ciętek zw 60g, przysmak suwalski 50g, poledwiec drożdżowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	<p>en 1365,5 kcal,</p> <p>B 109,9 g</p> <p>T 99,9 g</p> <p>W 310,5 g</p> <p>NKT 24,6 g</p> <p>Bt 14,5 g</p> <p>sól 3,4 g</p> <p>ciukry 90,3 g</p>
bezglutenowa	Ryż na mleku 250ml, herbata 200ml, ciętek bezglutenowy 90g, min 4,10g, 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., min 4,10g, jabolko gotowane, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść sałaty	<p>en 2069,8 kcal,</p> <p>B 110,4 g</p> <p>T 68,1 g</p> <p>W 214,2 g</p> <p>NKT 20 g</p> <p>Bt 24,3 g</p> <p>sól 3,9 g</p> <p>ciukry 105,9 g</p>
przy miodokwistościach	Kasza jęczmienna na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1szt., min 4,15g, blok mielony 50g, serpek wafelki 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Chrupka bez smietany, plasterka zapiekanka ryżowa z jabłkami 1 szt., kawa pieczona 250g, gruszką 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa z miodkiem 2% i cukrem 200ml, ciętek zw 60g, bułka pszenna 1szt., min 4,15g, przysmak suwalski 50g, poledwiec drożdżowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	<p>en 2698,9 kcal,</p> <p>B 103,9 g</p> <p>T 92,4 g</p> <p>W 99,9 g</p> <p>NKT 37,2 g</p> <p>Bt 36,7 g</p> <p>sól 6,9 g</p> <p>ciukry 98,8 g</p>

Uznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - nienasyczone kwasy tłuszczowe
- Bt - białki
- sól - sód

Wykaz składników alergicznych: w hadlopolisie Czwartek 1

Mleko (częścielnie z aktozją) - kasza, jęczmieńna na mleku, min 4,10g, masło 82% kawa z miodkiem, zapiekanka ryżowa, makaron z cukrem serem i smietana, mieszanka dynna, ciasto drożdżowe, ciasto buczaczno-warogowa, jogurt naturalny, Zioła zawierające glutę - kasza, jęczmieńna na mleku, pieczywo, makaron z serem, ciasto drożdżowe, kawa i kaka z miodkiem, mieszanka miedzna, kiełbasa parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, poledwiec drożdżowa, poledwiec sopocka, chrupka, wafle i ryż, parówkowa, blok mielony, wafle, gruszką 1 szt., kompot owocowy 200ml

Seler - zupa fasolowa, chrupka, wafle i ryż, parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, poledwiec drożdżowa, poledwiec

Gerzycza - zupa fasolowa, wafle i ryż, parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, poledwiec drożdżowa

Jajo gotowane, dyni ziemniaczane

Sól - przysmak suwalski, kiełbasa parówkowa, blok mielony, poledwiec drożdżowa, deser sójowy

PIĄTEK 1 OLMEDICA 17.11.2023

Porcja diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, 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 makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, ser topiony Hochland 1 szt., serek z twarogiem 100g, liść sałaty	B 115,7 g T 100,9 g W 311,7 g NKT 30,2 g Bt 29,8 g sól 6,5 g cukry 105,3 g
lekkostrawna	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix siera 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 makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, dzem 1 szt., serek z twarogiem 100g, liść sałaty	B 109,1 g T 80,2 g W 300 g NKT 23,5 g Bt 25,4 g sól 4,5 g cukry 102,1 g
paplowata	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix siera 5 g		Kalafiorowa 300ml, kasza jęczmienna 160g, smazony dorsz 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, dzem 1 szt., serek z twarogiem 100g, liść sałaty	en 2110,5 kcal, B 100,9 g T 69,8 g W 323,6 g NKT 18,8 g Bt 24,6 g sól 3,8 g cukry 99,6 g
dzieci do lat 3	Ryż na mleku 2% 260ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło (82%) 10g, bułka pszenna 1 szt., pasta jajeczna 30g, ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix siera 5 g	Galaretki owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 160g, smazony dorsz w jajku 60g, sur. z marchewki 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biskopiy 15g, gruska 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%)10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały Hochland 70g, ser topiony Hochland 1 szt., dzem 1 szt., liść sałaty	en 2135,2 kcal, B 108,2 g T 68,4 g W 368,1 g NKT 19,3 g Bt 19,5 g sól 4,1 g cukry 89,1 g
wizodowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix siera 5 g	Sok owocowy 150 ml	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	Biskopiy 30g	Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, dzem 1 szt., serek z twarogiem 100g, liść sałaty	en 2358,6 kcal, B 109 g T 79,9 g W 304 g NKT 28,6 g Bt 25,2 g sól 4,4 g cukry 103,3 g
mlekosodowa	Jak lekkostrawna	Jak lekkostrawna, bez soli	Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, twaróg ziółowy 70g, serek gotowany 50g, dzem 1 szt., liść sałaty	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 124,9 g
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 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix siera 5 g	Galaretki 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	Biskopiy 30g	Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt., masło 15g, ser biały Hochland 70g, ser topiony Hochland 2 szt., liść sałaty	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
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, papryka 70g, mix siera 5 g	Kofeina 1 szt.	Kalafiorowa bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur. z marchewki 120g, sur. z kiszanej kapusty z jabłkiem 120g, kompot owocowy 200ml	Sok pomidorowy 150 ml, czeresz bez soki -	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, twaróg ziółowy 70g, serek z twarogiem 50g, (cukrzykowa b/ soli) serek gotowany 50g)	

wątrobowa	Kisz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, ciacho zw. 60g, bułka pszenna 1 szt., bułka z 2 jaja, jabko gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabko gotowane 1 szt., mix siana 5 g	Kalciforowa bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, groszek na parze 120g, kalfior na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zioz z mlekiem 2% 200ml, bułka pszenna 1 szt., ciacho zw. 60g, twarogek ziolowy 70g, dzem 1 szt., salka z tuczynkiem 100g, lise siany	en 2199,9 kcal, B 53,4 g T 77,3 g W 35,2 g NKT 18,9 g Bt 18,9 g sól 3,1 g cukry 100 g
bezmleczna/ dzieci bm	Ryz na mleku roslinym 200 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1 szt., jajo gotowane 1 szt., hummus 70g, miód 1 szt., jabko 1 szt., mix siana 5 g	Sok owocowy 150 ml Kalciforowa bez śmietany 200ml, kasza jęczmienna 100g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur z marchewki 60g, kalfior na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryzowe 2szt	Kawa zioz. 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tl. 1kg, maslo orzechowe 50g, schieb gotowany 50g, lise siany, dzem 1 szt.	en 1299,5 kcal, B 109 g T 99,9 g W 310,9 g NKT 20,1 g Bt 13,5 g sól 3,3 g cukry 90,4 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, ciacho bezglutenowe 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabko 1 szt., mix siana 5 g	Sok owocowy 150 ml Kalciforowa 300ml, ziemniaki 200g, dorsz na parze 60g, sur z marchewki 120g, kalfior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Wafle ryzowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tl. 1kg, maslo orzechowe 50g, schieb gotowany 50g, lise siany, dzem 1 szt.	en 2055,8 kcal, B 99,9 g T 68,2 g W 275,1 g NKT 20,2 g Bt 23,2 g sól 3,9 g cukry 104,9 g
przy miedolowistosciach	Ryz na mleku 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, ciacho zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 10g, jajo gotowane 1 szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabko 1 szt., mix siana 5 g	Kalciforowa 300ml, kawa jęczmienna 200g, dorsz na parze 60g w sosie pietruszkowym, sur z marchewki 150g, kalfior na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zioz 200ml, ciacho zw. 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl. 15g, twarogek ziolowy 70g, dzem 1 szt., salka z tuczynkiem 100g, lise siany	B 102,9 g T 93,1 g W 101,2 g NKT 34,2 g Bt 33,2 g sól 5,1 g cukry 98,5 g

Opiszenia wskaznikow odzywczych:
 en - wartosc energetyczna
 B - bialko ogdlem
 T - tuzstaz
 W - wsgwododany ogdlem
 NKT - nielasycone kwasy tuzstazowe
 Bt - bionnik

Wykaz skadnikow alergicznych: w jadospisie w dm, platak 1
 Mleko (czynie z laktoz) - ryz na mleku, zupa obiadowa, kalfiorowa, szczawowa, mix tl., maslo 82%, kawa z mlekiem, ser toplony, ser biały, kopytka z maslem
 Zocza zawierajace bialen- szczawowa, kalfiorowa, pieczywo, kasza jeczmienna, dorsz smazony, dorsz na parze w sosie b, siskoppy, kawa liska z mlekiem, mieszanka miedzna, szyrkowa, kopytka z maslem,
 Ser- zupa kalfiorowa, szczawowa, szyrkowa
 Sola i produkty pochodne - wafle ryzowe, deser sciolowy
 Jajo - jajo got, biskoppy, pasta jeczmienna, kopytka z maslem, dorsz w jeku
 Ryz - dorsz w jeku, dorsz na parze

SOBOTA 1 OLMEDICA 18.11.2023r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Półwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywczą i kaloryczną posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., młn 1/15g, ser biały 70g, ser Hochland 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 200g, pierogów udo z kurczaka z ziemni 120g, buraczki z jabłkiem 150g, gotowana fasolka sprzągniona zółta 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z młkiem 2% i cukrem 200ml, chleb aw 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1szt., młn 1/15g, jogurt 1 szt., śmietanka 50g, ser emmentaler 30g, ser z marchewki 70g, winogrono 100g	en 2075,2 kcal. B 110,2 g T 99,2 g W 310,3 g NKT 33,2 g bł 29,1 g sól 5,8 g cukry 100,5 g
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., młn 1/10g, ser biały 1szt., pszacek 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Jabłko lekkostrawna, miodowa	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., młn 1/10g, śmietanka 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2190,8 kcal. B 107,9 g T 80,3 g W 311,5 g NKT 30,2 g bł 26,1 g sól 5,9 g cukry 109,9 g
pupłkowata	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb aw 90g, młn 1/10g, ser biały 1szt., pszacek 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Zupa z zielonego groszku 200ml, ziemniaki 100g, pierogów udo z kurczaka z ziemni 120g, buraczki z jabłkiem 60g, gotowana fasolka sprzągniona zółta 60g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., młn (82%) 10g, śmietanka 50g, ser biały 70g, mnis owocowy 1 szt.	en 1240,9 kcal. B 61,9 g T 21,9 g W 193,5 g NKT 13,5 g bł 15,3 g sól 3,5 g cukry 99,5 g
dieta dla III 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g młn (82%) 10g, ser biały 1 szt., pszacek 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Ciepłki Kisiel, dzianina 100g	Zupa z zielonego groszku bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka młodego 60g, buraczki z jabłkiem 120g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., młn 1/10g, śmietanka 50g, ser biały 70g, mnis owocowy 1 szt.	en 2387,5 kcal. B 109,9 g T 68 g W 375 g NKT 20 g bł 23,5 g sól 4,9 g cukry 129,9 g
wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., młn 1/10g, ser biały 1 szt., pszacek 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g	Ciepłki Kisiel, dzianina 16g	Zupa z zielonego groszku bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka młodego 60g, buraczki z jabłkiem 120g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., młn 1/10g, śmietanka 50g, ser biały 70g, mnis owocowy 1 szt.	en 2225,3 kcal. B 108,1 g T 78,8 g W 309,7 g NKT 27,7 g bł 26,2 g sól 4,8 g cukry 110,6 g
miksowana	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., młn 1/10g, ser biały 1 szt., pszacek 50g, jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Ciepłki Kisiel, dzianina 30g, melon 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 250g, pierogów udo z kurczaka z ziemni 120g, buraczki z jabłkiem 150g, gotowana fasolka sprzągniona zółta 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb aw 60g, bułka pszenna 1szt., młn 1/10g, śmietanka 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2699,9 kcal. B 110,3 g T 98,9 g W 313,5 g NKT 30,7 g bł 28,5 g sól 5,5 g cukry 107,8 g
dieta dla starsze	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb aw 90g, bułka pszenna 1szt., młn (82%) 15g, ser biały 70g, ser Hochland 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Ciepłki Kisiel, dzianina 30g, melon 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 250g, pierogów udo z kurczaka z ziemni 120g, buraczki z jabłkiem 150g, gotowana fasolka sprzągniona zółta 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z młkiem 2%, chleb aw 90g, bułka pszenna 1szt., młn (82%) 15g, śmietanka 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, melon 100g	en 2385,9 kcal. B 109,2 g T 79,7 g W 315,1 g NKT 28,9 g bł 26,9 g sól 5,5 g cukry 110,9 g
cukrzycowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, młn 1/10g, ser biały 1 szt., pszacek 50g, ogórek 70g, pomidor 70g, chleb z bis. żyto 1 szt., serek gotowany 50g	Ciepłki Kisiel, dzianina 14g	Zupa z zielonego groszku bez smietany 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka z ziemni 120g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	Kefir 150ml	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, młn 1/10g, śmietanka 50g, ser biały 70g, marchew z oliwą 70g, serek gotowany 50g	en 2385,9 kcal. B 109,2 g T 79,7 g W 315,1 g NKT 28,9 g bł 26,9 g sól 5,5 g cukry 110,9 g

witrodowa	Pakiet owsiarne na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 60g, bułka pszczenna 1szt., serdeczek miodowy 1szt., pasztecik jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Zupa z zielonego groszku bez smietany 500ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120g, gotowana marchwika 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z miodem 2% 200ml, chleb aw 60g, bułka pszczenna 1szt., krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2390,1 kcal, B 68,2 g T 72,7 g W 567,5 g NKT 20 g Bt 23,6 g sól 4,9 g cukier 130 g
dzieci bezmleczna	Pakiet owsiarne na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszczenna 1szt., serdeczek 1szt., pasztecik jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa z zielonego groszku bez smietany 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 60g, gotowana marchwika 60g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z cukiem 200ml, bułka pszczenna 1szt., jabłko 1 szt., krakowska 50 g, marchew z olejem 70g, melon 100g	en 1230,9 kcal, B 62,5 g T 23,5 g W 196,6 g NKT 13,7 g Bt 15,7 g sól 3,5 g cukier 97,8 g
bezglutenowa	Ryż na mleku 2% 250ml, herciana 200ml, chleb bezglutenowy 90g, min 410g, jajo got. 1 szt., sernik gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek	Chrupki kukurydziane 16g	Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 200g, gotowana udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herciana 200ml, warde ryżowe 4 szt., min 410g, jajo kurczak gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g	en 2155,5 kcal, B 115,7 g T 68,8 g W 274,6 g NKT 22,6 g Bt 26,5 g sól 4,3 g cukier 109,9 g
przy niedobrościach	Pakiet owsiarne na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb aw 60g, bułka pszczenna 1szt., serdeczek 1szt., pasztecik jabłko gotowane 1 szt., ogórek 70g, ser Haeckel 2 pl., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, ziemniaki 200g, gotowana udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120g, gotowana marchwika 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z miodem 2% i cukiem 200ml, chleb aw 60g, bułka pszczenna 1szt., min 410g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g	en 2670,1 kcal, B 106,6 g T 95,9 g W 97,8 g NKT 39,7 g Bt 39,9 g sól 6,5 g cukier 98,6 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

- en - wartość energetyczna
- B - białko ogółem
- T - tłuszcz
- W - węglowodany ogółem
- NKT - niemaszynowe kwasy tłuszczowe
- Bt - błonnik

Wykaz składników alergicznych w Jadalniście w dn. Słonecznik 1

Wzrost (czarna i biała) - pszenka, owsiane na mleku, kawa zbożowa, kawa zbożowa bezmleczna, miod, masło 50%, kawa zbożowa z miodem, kefir, miazga mleczna, jogurt owocowy, ser biał, półtłusty, serrek tosty, camembert, zupa z zielonego groszku, chleb aw, bułka pszczenna, pasztecik, kawa zbożowa z miodem, kefir, marchew, wędliny, serdeczek, krakowska, miazga mleczna, sos muszardowy, sos pomidorowy, kawa zbożowa, konserwa sardynki

Seler, Zupa z zielonego groszku, szynkowa, serdeczek, krakowska, pasztecik

Sól i produkty pochodne - warzywa, szynkowa, serdeczek, krakowska, pasztecik wó, deser siołowy

Gorczyca, serdeczek, krakowska, szynkowa, pasztecik wó, jajo i proc. pochodne - jajo, pałuszki ziemniaczane

NIEDZIELA 1 OLMEDICA 19.11.2023r.

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 tl.15g, twaróg ze smietaną i ziołami 70g, soppočka 50g, liść sałaty, dżem 1 szt., ogórek kiszony 70g		Rosół z makaronem 300ml, kasza gryczana 160g, smazony schabowy wp. panierowany 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kalafior z parzy 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw.90g, drożdżowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g	en 2672,2 kcal, B 110,5 g T 98,1 g W 308,8 g NKT 30,3 g Bt 29,9 g sól 6,4 g cukry 99,6 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, twaróg ze smietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppočka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Rosół z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet kurczacy gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kalafior z parzy 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, kielbasa serynkowa drożdżowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2455,6 kcal, B 108,8 g T 74 g W 309,7 g NKT 26,3 g Bt 28,5 g sól 54,9 g cukry 101,4 g
paplowata	Jak lekkostrawna -chleb zwykły 90g, twaróg ze smietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppočka miodowa 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Rosół z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany miodowy w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, kielbasa serynkowa drożdżowa miodowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2207,2 kcal, B 99,6 g T 66,3 g W 328,5 g NKT 19,6 g Bt 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,2 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, masło (82%) 10g, chleb zw.60g, kawa zbożowa 200ml, twaróg ze smietaną, cukrem i cynamonem 30g, półciężka soppočka 30g, jabłko 1 szt., liść sałaty	watle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Rosół z makaronem 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 60g, kisiel 200ml	Biszkopty 15g, sok owocowy 100% 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%)10g, chleb zw.60g, kielbasa serynkowa drożdżowa 30g, ser żółty 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 1220,8 kcal, B 61,9 g T 21,9 g W 199,1 g NKT 12,9 g Bt 14,5 g sól 3,6 g cukry 89,8 g
wzrostowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, twaróg ze smietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppočka miodowa 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sól owocowy 150 ml	Ziemniaczka bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml	biszkopty 20g	Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, kielbasa serynkowa drożdżowa miodowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2352,2 kcal, B 102,3 g T 68,1 g W 366,9 g NKT 19,1 g Bt 21,5 g sól 4,5 g cukry 122,7 g
niskosłodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, twaróg ze smietaną, cukrem i cynamonem 70g, ser biały gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, schab wp.50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2138 kcal, B 105,4 g T 51,7 g W 95,4 g NKT 19,7 g Bt 29,4 g sól 3,3 g cukry 95,7 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.120g, mix tl.15g, twaróg ze smietaną, cukrem i cynamonem 70g, półciężka soppočka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	watle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Rosół z makaronem 300ml, kasza gryczana 200g, smazony schabowy wp. panierowany 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kalafior z parzy 150g, kisiel 200ml	Biszkopty 30g, sok owocowy 100% 1 szt.	Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.120g, mix tl.15g, kielbasa serynkowa drożdżowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2650,1 kcal, B 110,6 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bt 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,6 g

cukrzynkowa	Kawa ziozowabz cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, twarozek z papryka i ziolami 70g, soppocka 50g, isie sałaty, ogorek kiszony 70g	chleb razowy 30g, szynkowa 30g	Rosół z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogorek w sosie ziolowym 120g, kalafior gotowany 120g, kisiel bez cukru 200ml	Wafle ryzowe 2szt.	Kawa zboz bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, kiebasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2500,9 kcal, B 120,5 g T 88,7 g W 282,8 g NKT 20,1 g Bt 38,8 g sol 5,5 g cukry 98,9 g
wętrobowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa ziozowa200ml, chleb zw 90g, 1 twarozek ze smietana, cukrem i cynamonem 70g, soppocka mielona 50g, jablko gotowane 1szt., isie sałaty		Ziemniaczana bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jablko gotowane 1szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboz z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 90g, kiebasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2205,1 kcal, B 91,6 g T 73,7 g W 329,9 g NKT 19,9 g Bt 21 g sol 4,6 g cukry 95,3 g
dzieci bezmleczna	Kasza manna na mleku roslinnym 200 ml, kawa ziozowa200ml, chleb zw 60g, schab gotowany 50g, soppocka 50g, jablko 1szt., isie sałaty	Sok owocowy 150 ml	Rosół z makaronem 200ml, kasza jęczmienna 100g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogorek w sosie ziolowym 60g, kalafior gotowany 60g, kisiel 200ml	Wafle ryzowe 3szt.	Kawa zboz z mlekiem 2% 200ml, chleb zw 60g, kiebasa szynkowa drobiowa mielona 50g, schab gotowany 50g, pomidor 70g, deser sojowy 1 szt.	en 1178,9 kcal, B 108,5 g T 96,4 g W 304,8 g NKT 24,5 g Bt 15,9 g sol 3,1 g cukry 87,7 g
bezglutenowa	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, twarozek ze smietana, cukrem i cynamonem 70g, schab gotowany 50g, jablko 1szt., isie sałaty	Sok owocowy 150 ml	Ziemniaczana 300ml, ziemniaki 200g, filet gotowany 60 g, kalafior gotowany 120g, ogorek w sosie ziolowym 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryzowe 4szt., mix tl 10g, schab wp 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2179,5 kcal, B 114,2 g T 68,7 g W 274,6 g NKT 23,6 g Bt 27,6 g sol 4,6 g cukry 108,5 g
nieodkwaszczona	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa ziozowacz 200ml, chleb zw 120g szt., mix tl 5g, twarozek ze smietana, cukrem i cynamonem 70g, soppocka 50g, jablko 1szt., isie sałaty		Rosół z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 200g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogorek w sosie ziolowym 150g, kalafior z pury 150g, kisiel 200ml		Kawa zboz z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 120g, mix tl 15g, kiebasa 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 Bt 42,8 g sol 6,7 g cukry 55,9 g

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

en - wartość energetyczna

B - białko ogółem

T - tłuszcz

W - węglowodany ogółem

NKT - nienasyczone kwasy tłuszczowe

Bt - błonnik

Wykaz składników alergicznych w jadłospisie w dn. Niedziela 1:

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tl, masło 82%, kawa, mieszanka mleczna, twarozek z papryką i ziolami, twarozek ze smietaną i cukrem, ser biały, ser topiony, kefir.

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

Seler- zupa obiadowa, rosół, szynkowa, ogórek z sosie ziolowym, soppocka

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

Grzybyca- zupa obiadowa rosół, szynkowa, soppocka

Jajo—jajo gotowane, biskopczy, schabowy wp.