

# PONIEDZIAŁEK 1 OLMEDICA 15.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw: 30g, chleb razowy 30g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 15g, polejwica soppoka 50g, ser żółty 50g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 200 g, gotowana kiełbasa wieprzowa 150g w kapuście 250g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekiem 2%, i cukrem 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 15g, twarożek ze szczyptkami i cebulą 70g, szynka polejwica 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2582,8 kcal. B 108,6 g T 99,2 g W 371,9 g NKT 28,3 g bl 28,8 g sól 5,6 g cukry 98,8 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, ser biały z cytrynonem i cukrem 70g, polejwica soppoka 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, przysmak suwalski 50g, serak wiśni 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2277,6 kcal. B 104,4 g T 74,5 g W 307,1 g NKT 27,15 g bl 28,7 g sól 5,3 g cukry 101 g
papkowata	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały z cytrynonem i cukrem 70g, polejwica soppoka mleczna 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty		Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2279,9 kcal. B 99,7 g T 66,4 g W 328,6 g NKT 21,6 g bl 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,1 g
dzieci do lat 3	Kasza manna na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 30g, ser biały z cytrynonem 50g, polejwica soppoka 30g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz zabieliary 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 30g, masło 82% 10g, szynka polejwica 30g, pomidor 70g, liść salaty	en 1220,5 kcal. B 61,3 g T 20,8 g W 183,5 g NKT 13,2 g bl 15,7 g sól 2,8 g cukry 88,5 g
wrzdowata	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, ser biały z cytrynonem i cukrem 70g, polejwica soppoka mleczna 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść salaty	Sok pomidorowy 150 ml	Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, przysmak suwalski mielony 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2490,5 kcal. B 109,3 g T 68,1 g W 365 g NKT 22,5 g bl 25,8 g sól 4,3 g cukry 119,5 g
niskosodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw: 60g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 10g, ser biały 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw: 90g, mix tl: 10g, filet kurczycy gotowany 50g, kefir 1 szt., pomidor 70g, liść salaty	en 2141,7 kcal. B 104,2 g T 51,2 g W 95,6 g NKT 20,7 g bl 29,9 g sól 3,3 g cukry 95,6 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 300ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt., masło 82% 15g, polejwica soppoka 50 g, ser żółty 50 g, dżem 1 szt., jabłko 1 szt., ogórek 70g	Jogurt owocowy 1 szt.	Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 250g, schab duszony 90g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szt.	kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw: 90g, bułka pszenna 1 szt., mix tl: 15g, twarożek ze szczyptkami i cebulą 70g, szynka polejwica 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 2478,5 kcal. B 108,6 g T 96,3 g W 308,7 g NKT 28,3 g bl 30,2 g sól 6,4 g cukry 122,2 g
cukrzykowa	Kawa zboż. bz cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl: 10g, polejwica soppoka 30g, ser biały 70g, ogórek 70g, liść salaty, cukrzyc D-s-schab got 50g	Sok pomidorowy 150ml+ piyma	Barszcz zabieliary 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, surówka z marchewki 120 g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	chleb razowy 30g, jajko gotowane 1 szt.	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl: 10g, przysmak suwalski 50g, kefir 1 szt., cukrzyc bez soli - filet kurczycy gotowany 50g, pomidor 70g, rucola 5g	en 2679,5 kcal. B 118,6 g T 87,5 g W 370,2 g NKT 36,1 g bl 40 g sól 5,3 g cukry 98,8 g

<b>wątróbowa</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl, ser biały z cytrynonem i cukrem 70g, polędwica sopocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szl., liść salaty		Barszcz bez śmietany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony, mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 120g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szl., przysmak suwalski 50g, kefir 1 szl., pomidor 70g, ncolia 5g	en 2286,5 kcal, B 90,2 g T 7,4 g W 321 g NKT 20 g Bł 26,3 g sól 3,1 g cukry 90,5 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Kasza manna na mleku roślinnym 20ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szl., schab gotowany 50g, hummus 50g, jabłko 1 szl., ogórek 70g	Sok owocowy 1 szl.	Barszcz bez śmietany 200ml, ziemniaki 100g, schab duszony mielony 60g w sosie pomidorowym, marchewka gotowana 60 g, brokuł na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Mus owocowy 1 szl.	Kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szl., filet kurczęcy gotowany 50g, masło orzechowe 50g, pomidor 70g, liść salaty	en 1189,9 kcal, B 106,9 g T 9,67 g W 305,8 g NKT 25,4 g Bł 16,2 g sól 3,1 g cukry 87,5 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryż na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, ser biały z cytrynonem i cukrem 50g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szl., ogórek 70g	Sok pomidorowy 150ml	Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200g, schab gotowany 60g, surz z marchewki 120g, brokuł na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafile ryżowe 4szl., mix tl. 10g, filet kurczęcy gotowany 50g, kefir 1 szl., pomidor 70g, liść salaty	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
<b>przy niedokrwistościach</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka psz. 1szl mix tl. 15g, ser biały z cytrynonem i cukrem 70g, polędwica sopocka 50g, jabłko 1 szl., ogórek 70g		Barszcz zabieliany 300ml, ziemniaki 200g, schab duszony 60g w sosie pomidorowym, suwówka z marchewki 150 g, brokuł na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szl, mix tl. 15g, przysmak suwalski 50g, serek wiejski 1 szl., pomidor 70g, liść salaty	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 - nienasyczone kwasy tłuszczowe

Bł - błonnik

**Wykaz składników alergennych: w jądrosipisie w dn. Poniedziałek 1**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, barszcz zabieliany, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z mlekem, twarożek ziolowy, serek wiejski, kefir, mieszc. mleczna, Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, barszcz zabieliany, kawa zbożowa z mlekem, kiełbasa wieprzowa, polędwica sopocka, szynka polędwiczowa, przysmak suwalski, mieszc. mleczna,

Kawa zbożowa, schab duszony w sosie pomidorowym

Seler- barszcz zabieliany, wędliny: polędwica sopocka, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, szynka polędwiczowa

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

Gorczyca- polędwica sopocka, przysmak suwalski, kiełb. suwalska, szynka polędwiczowa  
Jajła- jajko gotowane, kotlety sojowe

# WTOREK 1 OLMEDIA 16.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, jajo gotowane 1szt., kiełbasa szynkowa 50g, pasztecik wp. 50g, gruszka 1 szt.,rucola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, smaczony sznycel z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 160g, sur. z kiszanej kapusty z zurawiną 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, pasta twarogowo-chrzanowa 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 bł 28,1 g sól 5,7 g cukry 99,5 g
lekkostrawna	Ryz 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., banana 1 szt.,rucola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy 60g w sosie koperkowym, sur. z kąpi pekinińskiej 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 70g, mix sałat	en 2489,6 kcal, B 108,7 g T 74,1 g W 310,1 g NKT 28,2 g bł 29,2 g sól 5,3 g cukry 102,3 g
papkowata	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 50g, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa mielona 50g, pasztecik wp. 50g, jajo mielone 1 szt., banana 1 szt.,rucola 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczęcy mielony 60g, w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, 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 sałat	en 2279,9 kcal, B 99,7 g T 66,4 g W 328,6 g NKT 21,6 g bł 30,9 g sól 3,9 g cukry 94,1 g
dzieci do lat 3	Ryz na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło 82% 10g, jajo 1 szt.,ka, kiełbasa szynkowa 30g, gruszka 1 szt.,rucola 5g	Chrupki kukurydziane 16g, banana 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 1250,9 kcal, B 61,8 g T 21,6 g W 190,1 g NKT 12,8 g bł 14,7 g sól 3,1 g cukry 89,1 g
wrzodowa	Ryz 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., banana 1 szt.,rucola 5g	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem bez śmietany 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 sałat	en 2391,5 kcal, B 109,9 g T 68 g W 368 g NKT 20,1 g bł 23,4 g sól 4,9 g cukry 122,5 g
miskosodowa	Ryz na mleku 2%/250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, schab gotowany 50g, jajo 1 szt., banana 1 szt.,rucola 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, schab gotowany 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2121,7 kcal, B 104,2 g T 51,2 g W 95,6 g NKT 20,7 g bł 29,9 g sól 3,3 g cukry 95,6 g
dzieci starsze	Ryz 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.,rucola 5g	Chrupki kukurydziane 30g, banana 1 szt.	Pomidorowa z makaronem 300ml, sznycel z kurczaka 90g, kasza jęczmienna 200g, sur. z kiszanej kapusty z zurawiną 150g, kalafior na parze z pestkami słonecznika 150g, kompot owocowy 200ml	Sok jabłkowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl. 10g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 80g, mandarynka 100g	en 2748,5 kcal, B 110,9 g T 99,9 g W 302,1 g NKT 29,9 g bł 30,9 g sól 6,8 g cukry 120,1 g

<b>ciukrzykowa</b>	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl 10g, jajo gotowane 1szt, kielbasa szynkowa 50g, pasztec vp, 50g, ogórek kiszony 50g, mrosla 5g	Chrupki kukurydziane 30g	Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczycy 60g, w sosie koperkowym, sur, z kap pekinijskiej 120g, sur, z kiszonej kapusty z zrazamiq 120g, kompot owocowy b/c 200ml	Sok pomidorowy 150ml	Kawa zboz 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 bl 40 g sol 5,3 g cukry 98,8 g
<b>warobowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., kielbasa szynkowa 50g, pasztec vp, 50g, bialko gotowanogo jaja 1 szt., banana 1 szt., mrosla 5g		Pomidorowa z makaronem bez smietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczycy 60g, w sosie koperkowym, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz z mlekem 2% 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt., ser biały 70g, szynka konserwowa mielona 50g, pomidor 70g, mix sałat	en 2255,1 kcal, B 91,2 g T 73,7 g W 328 g NKT 23 g bl 24,3 g sol 3,5 g cukry 94,5 g
<b>dzieci beaniezna</b>	Ryz na mleku roslinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., schab got. 50g, jajo 1 szt., banana 1 szt., mrosla 5g	Chrupki kukurydziane 16g	Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 160g, gotowany filet kurczycy 60g, w sosie koperkowym, sur, z kap pekinijskiej 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Kawa zboz, 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 bl 16,2 g sol 3,1 g cukry 87,5 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, schab gotowany 70g, jajo got. 1 szt., banana 1 szt., mrosla 5g	Wafle ryżowe 2szt.	Zupa ziemniaczana ze smietana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany filet kurczycy 60g, kalafior gotowany na parze 120g, marchewka gotowana na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150ml	Herbata 200ml, wafle 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 bl 27,1 g sol 4,7 g cukry 107,5 g
<b>przy niedobrociwosciach</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw 60g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, kielbasa szynkowa 50g, pasztec vp, 50g, jajo 1 szt., banana 1 szt., mrosla 5g		Pomidorowa z makaronem 300ml, kasza jęczmienna 200g, gotowany filet kurczycy 60g, w sosie koperkowym, sur, z kap pekinijskiej 150g, marchewka gotowana na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboz z mlekem 2% 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 15g, ser biały 70g, szynka konserwowa 50g, ogórek 70g, mix sałat	en 2759,1 kcal, B 107,6 g T 91,9 g W 95,7 g NKT 38,7 g bl 44,7 g sol 7,12 g cukry 95,7 g

**Oznaczenia wskaźników odżywczych:**

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

**Wykaz składników alergennych: w. Iadlospisie w dn. wtorek 1:**

Mleko (łączenie z laktozą) – ryz, na mleku, zupa pomidorowa mix tl, masło 82%, kawa z mlekem, twarożek ze smietana i cukrem, pasta twarogowo-chranowa, ser biały, mieszc, mleczna Zboża zawierające gluten- pomidorowa z makaronem, pieczywo, panierowany filet z kurczaka, filet z kurczaka w sosie koperkowym, kawa zbożowa z mlekem, kielbasa szynkowa, pasztec wp, szynka konserwowa, mieszanka Seler- zupa pomidorowa, kielbasa szynkowa, pasztec wp, szynka konserwowa, Soja i produkty pochodne – chrupki kukurydziane, kielbasa szynkowa, pasztec wp, szynka konserwowa, deser sojowy Gorczyca- kielbasa szynkowa, pasztec wp, szynka konserwowa, Jajka-jajko, szynceł wp, kłuski śląskie

# ŚRODA 1 OLMEDIA 17.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 15g, szejtkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt., pomidor 70g		Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzak 160g, smażony koliet mielony w/p 90g, sur z białej kapusty z mmiudochwa 1 porcja w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 15g, pasta koniowa-rymna ze szczyptochem 70g, kiełbasa krakowska parzona 50g, banan 1 szt., mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2485,3 kcal, B 92,6 g T 83,9 g W 385,9 g NKT 31,2 g Bt 23,6g sól 6,4 g cukry 99,7 g
lekkostrawna	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix d. 10g, szejtkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, konserva szałwiaska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2511,6 kcal, B 102,2 g T 179,1 g W 286,1 g NKT 29,9 g Bt 22,3 g sól 5,2 g cukry 105,3 g
paplowata	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, mix d. 10g, szejtkowa miodna 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, mix d. 10g, konserva szałwiaska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2098,4 kcal, B 99,9 g T 67,5 g W 329,7 g NKT 20,9 g Bt 31,7 g sól 4,1 g cukry 95,2 g
dzieci do lat 3	Makaron na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa 200ml, masło 82% 10g, bułka pszenna 1szt, szejtkowa 30g, ser Hoehland 2 ml, dzem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herhanki 25g, mas owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza perzak 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym, buraczki 60g, mix warzyw na parze 60g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herhanki z cukrem 200ml, bułka pszenna 1 szt., masło 82 %10g, szejtkaz z pasty karczasko 30g, kiełbasa krakowska parzona 50g, melon 100g, mix siałt z oliwy 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 88,9 g
wirzlowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, mix d. 10g, szejtkowa miodna 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.	Mix owocowy 1 szt.	Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z mlekem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, jajo got. 1 szt., twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix siałt z oliwy 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
mikrosłodowa	Makaron na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, ser biały polidusty 70g, pasta z kurczaka gotowanego 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Jak lekkostrawna bez soli		Kawa zboż z mlekem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, mix d. 10g, jajo got. 1 szt., twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2699,7 kcal, B 103,9 g T 51,8 g W 368,9 g NKT 20,3 g Bt 26,6 g sól 3,5 g cukry 96,9 g
dzieci starsze	Makaron na mleku 2% 300ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% 15g, szejtkowa 50g, ser Hoehland 2 ml, dzem 1 szt., jablko 1 szt, pomidor 70g	Herhanki 25g, mas owocowy 1 szt.	Zupa ogórkowa 300ml, kasza perzak 200g, smażony koliet mielony w/p 90g, sur z białej kapusty z mmiudochwa 1 porcja w sosie ziołowym 150g, mix warzyw na parze 150 ml, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt, masło 82% d. 15g, szejtkaz z pasty karczasko 50g, kiełbasa krakowska parzona 50g, melon 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2899,5 kcal, B 110,8 g T 100,1 g W 303,9 g NKT 29,9 g Bt 38,9 g sól 6,7 g cukry 121,9 g
ciężkostrawna	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix d. 10g, szejtkowa 50g, ser biały 70g, (cukrzykowa białej-pasta z kurczaka got. 50g, ser biały 70g) pomidor 70g, jaje siałty	Wafle ryżowe 2szt	Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, sur z białej kapusty z mmiudochwa 1 porcja w sosie ziołowym 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy bez cukru 200ml	Sok pomidorowy 150 ml	Kawa zboż. b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix d. 10g, bułka pszenna 1szt, konserva szałwiaska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix siałt z oliwy virgin 5g	en 2701,5 kcal, B 120,8 g T 98,5 g W 290,1 g NKT 22,3 g Bt 41,9 g sól 4,9 g cukry 99,8 g
wątrobowa	Makaron na mleku 2% 250 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt, chleb zw. 60g, szejtkowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, jablko gotowane 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza perzak 160g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200 ml		Kawa zboż z mlekem i cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt, konserva szałwiaska 50g, twarożek z ziołami 70g, melon 100g, mix siałt 5g	en 2234,2 kcal, B 92,3 g T 73,9 g W 328,9 g NKT 23,5 g Bt 22,9 g sól 3,9 g cukry 93,6 g

<b>dzieci bezmleczna</b>	Makaron na mleku rozlany 200 ml, kawa zbozowa 200ml, bułka pszenna 1szt., masło orzechowe 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Masa owocowy 1 szt.	Krupnik 200ml, kasza pszenna 100g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 60g, mix warzyw na parze 600g, kompot owocowy 200 ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboz 200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw 60g, jajo gotowane 1 szt., deser sojowy 1 szt., miod 100g, mix salat z oliwy virgin 3g	en 1259,5 kcal, B 108,4 g T 99,6 g W 209,9 g NK-T 22,4 g Bt 14,2 g sól 3 g cukry 89,5 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, ser biały polski 50g, pasta z gotowanego kurczaka 50g, pomidor 70g, jablko 1 szt.	Masa owocowy 1 szt.	Zupa ziemniaczana ze smietana 300ml, ziemniaki 200g, gotowany pulpet indyzy, bujula bez sosu 60g, buraczki 120g, mix warzyw na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, mix tl 10g, jajo got 1 szt, twarogek 50g, wafle ryzowe 4szt, miod 100g, mix salat z oliwy virgin 3g	en 2099,8 kcal, B 413,4 g T 68,3 g W 273,9 g NK-T 20,1 g Bt 23,3 g sól 3,9 g cukry 105,9 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Makaron na mleku 250ml, kawa zbozowa z cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt, mix tl 15g, sojowa 50g, ser bialy 70g, pomidor 70g, jablko 1 szt.		Krupnik 300ml, kasza pszenna 200g, gotowany pulpet indyzy w sosie własnym 60g, buraczki 150g, mix warzyw na parze 150g, kompot owocowy 200ml		Kawa z miodem 2% i cukrem 200ml, chleb zw 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl 13g, konserwa ananaska 50g, twarogek z ziolami 70g, miod 100g, mix salat z oliwy virgin 5g	en 2596,1 kcal, B 103,2 g T 90,4 g W 98,7 g NK-T 35,2 g Bt 39,7 g sól 6,9 g cukry 96,8 g

**Oznaczenia wskaźników odżywczych:**

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

**Wskaz składników alergicznych: w. jadalospisze w dn.roda 1**

Mleko (łącznie z laktozą) – makaron na mleku, mix tl, masło 82%, kawa zbozowa, pasta twarogowo-rybna, ser biały, twarogek ziolowy, mieszanika plynna, herbarniki, miaz, mleczna, ser Hochland  
 Zboza zawierające gluten- zupa mleczna, pieczywo, zupa krupnik, ogórkowa, kotlet mielony wp, pulpet indyzy, kawa zbozowa, kawa mka z miodem srynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwalska, kasza pszenna  
 Sefer- zupy obiadowe, krupnik, ogórkowa, szyklowa, kiebasa krakowska, konserwa suwalska  
 Soja i produkty pochodne – wafle ryzowe, szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwalska, deser sojowy  
 Gorczyca - szynkowa, kiebasa krakowska, konserwa suwalska  
 Jaja – herbarniki, kotlet mielony, pulpet, jajo gotowane  
 Ryby- pasta twarogowo-rybna

# CZWARTEK 1 OLMEDICA 18.04.2024 r.

Dieta	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, kiełbasa parówkowa 100g, 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 mlek. 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 372,5 g NKT 28,2 g Bt 23,9 g sól 5,8 g cukry 102,1 g
lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, blok mielony 50g, serrek większy 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chlopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlek. 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., 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 zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, blok mielony 50g, serrek większy 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Zupa chlopska 300ml, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko 1 szt., kompot owocowy 200ml		Kawa zbożowa z mlek. 2% 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, przysmak suwalski mielony 50g, polędwica drobiowa 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 większy 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, szytnka 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 zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty	Ciasto drożdżowe 50g	Zupa chlopska 300ml bez śmietany, makaron z sosem truskawkowo-twarogowym 160g, jabłko gotowane 1 szt., kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 250ml	Kawa zbożowa z mlek. 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, przysmak suwalski mielony 50g, polędwica drobiowa 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 zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 10g, sechab 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 mlek. 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 zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%/15g, polędwica sopocka 50g, serrek większy 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 mlek. 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt. mix tl. 15g, szytnka z pierśi kurczaka 50g, polędwica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2498,5 kcal, B 110,2 g T 99,8 g W 300,1 g NKT 29,2 g Bt 30,3 g sól 5,6 g cukry 123 g

<b>cukrzykowa</b>	Kawa zbożowa b/c 200ml, chleb razowy 100g, mix tl. 10g, blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt, cukrzykowa b/soli - szałab gotowany 50g, ogórek kiszony 70g, liść sałaty	Chleb razowy 30g, Krakowska 20G	Zupa koperkowa bez smietany 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 98,8 g W 291 g NKT 21,3 g Bt 37,5 g sól 4,9 g cukry 99,9 g
<b>wątrobowa</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., blok mielony 50g, jogurt naturalny 1 szt., pomarańcza 100g, liść sałaty		Chłopska bez smietany 200ml, ziemniaki 100g, schab gotowany w sosie brokułowym 60g, surówka z kiszonej kapusty 60g, fasolka na parze 60g, kompot owocowy 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., przysmak suwalski 50g, polewica 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
<b>dzieci bezmleczna</b>	Kasza jęczmienna na mleku roślinnym, 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., hummus 50g, deser sojowy 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Chłopska bez smietany 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 1szt., chleb zw.60g,jajo got. 1 szt, dzem 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
<b>bezglutenowa</b>	Ryz 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 kiszanej kapusty 120g, kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy 150 ml	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g,jątko 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
<b>przy niedokrwistościach</b>	Kasza jęczmienna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zwykły 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, blok mielony 50g, serrek wijski 1 szt, pomarańcza 100g, liść sałaty		Chłopska 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.90g, bułka pszenna 1szt., mix tl. 15g, przysmak suwalski 50g, polewica drobiowa 50g, pomidor 70g, liść sałaty	en 2698,9 kcal, B 109,9 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 – nienasycone kwasy tłuszczowe

Bt – bionnik

**Wykaz składników alergennych: wjadospisnie Czwartek 1**

Mleko (jęczmie z laktozą) – kasza jęczmienna na mleku, mix tl., masło 82% kawa z mlekem, zapiekanka ryżowa, makaron z cukrem serem i smietaną, mieszanka płymna, 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, polewica drobiowa, polewica  
Selery- zupa fasolowa, chłopska, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polewica drobiowa  
Gorczyca- zupa fasolowa, wędliny: parówkowa, blok mielony, przysmak suwalski, polewica drobiowa

Jajo –jajo gotowane, piży ziemniaczane

Soja- przysmak suwalski, kiełbasa parówkowa, blok mielony, polewica drobiowa, deser sojowy



# PIĄTEK 1 OLMEDICA 19.04.2024

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 biały 70g, 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 mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł. 15g, ser biały półtusty 70g, ser trójkąt Hochland 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	B 105,3 g T 102,7 g W 88,7 g NKT 30,2 g Bj 32,4 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 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 mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, twaróg ziołowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	B 109,1 g T 80,2 g W 300 g NKT 23,9 g Bj 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, jajko gotowane 1 szt., 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 mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tł.10g, twaróg ziołowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 110,5 kcal, B 100,9 g T 69,8 g W 323,6 g NKT 18,8 g Bj 24,6 g sól 3,8 g cukry 99,6 g
dzieci 10 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	Galaretki owocowa 200g	Kalafiorowa 200ml, kasza jęczmienna 100g, smazony dorsz w jajku 60g, marchewka gotowana 120g, kalafior na parze 120g, kompot owocowy 200ml	Biszkopki 15g, gruszka 1 szt.	Herbata z cukrem 200ml, masło (82%)10g, bułka pszenna 1 szt., ser biały półtusty 30g, ser trójkąt Hochland 1 szt., dżem 1 szt., liść sałaty	en 1109,6 kcal, B 66,6 g T 27,1 g W 159,3 g NKT 12,1 g Bj 12,1 g sól 3,1 g cukry 89,1 g
wrzodowa	Ryż na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, jajko gotowane 1 szt., 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	Biszkopki 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, twaróg ziołowy 70g, dżem 1 szt., sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty	en 2135,2 kcal, B 106,2 g T 66,4 g W 568,1 g NKT 19,3 g Bj 19,5 g sól 4,1 g cukry 126 g
niskosodowa	Jak lekkostrawna	Jak lekkostrawna	Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt., mix tł.10g, twaróg ziołowy 70g, schab gotowany 50g, dżem 1 szt., liść sałaty	en 2389,6 kcal, B 109 g T 79,9 g W 304 g NKT 23,6 g Bj 25,2 g sól 4,4 g cukry 103,3 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 sałat 5 g	Galaretki owocowa 200g, gruszka 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	Biszkopki 30g	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1 szt., masło 15g, ser biały półtusty 70g, ser trójkąt Hochland 2 szt., dżem 1 szt., liść sałaty	en 2562,4 kcal, B 111,4 g T 99,9 g W 300,5 g NKT 25,4 g Bj 25,3 g sól 4,5 g cukry 124 g
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, jajo gotowane 1 szt., 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 200ml	Sok pomidorowy 150 ml cukrz bez soli -	Kawa zboż bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tł.10g, twaróg ziołowy 70g, sałatka z tuńczykiem 100g, liść sałaty (cukrzykowa B/ soli kurczak gotowany 50g)	en 2331,1 kcal, B 105,6 g T 98 g W 289,8 g NKT 19,9 g Bj 28,8 g sól 3,9 g cukry 99,9 g

<b>wątrobowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., białka z 2 jaj, ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko gotowane 1 szt., mix sałat 5 g		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		Kawa zboz z makiem 2%/200ml, bułka pszenna 1szt., chleb zw. 60g, twaróg ziołowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	en 2199,9 kcal, B 93,4 g T 71,3 g W 365,2 g NKT 18,9 g Bt 18,8 g sól 3,1 g cukry 100 g
<b>bezmleczna/ dzieci bim</b>	Ryz na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., jajo gotowane 1szt., hummus 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 5 g	Sok owocowy 150 ml	Kalafiorowa bez śmietany 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., masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść sałaty, 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
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl. 10g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 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 ryżowe 2szt	Herbata 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl. 10g, masło orzechowe 50g, schab gotowany 50g, liść sałaty, 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
<b>przy niedobkwiśtościach</b>	Ryz na mleku 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1 szt, mix tl. 15g, jajo gotowane 1szt., ser biały 70g, miód 1 szt., jabłko 1 szt., mix sałat 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, twaróg ziołowy 70g, dzem 1 szt., sałatka z tunczykiem 100g, liść sałaty	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

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. piątek 1  
Mleko (łącznie z laktozą) – ryż na mleku, zupa obiadowa, kalafiorowa, szczawiowa, mix tl., masło 82%, kawa z makiem, ser topiony, ser biały, kopytka z masłem  
Zboża zawierające gluten- szczawiowa, kalafiorowa, pieczywo, kasza jęczmienna, dorsz smażony, dorsz na parze w sosie, biszkopty, kawa lnka z makiem, miazanka mleczna, szynkowa, kopytka z masłem,  
Saler- zupa kalafiorowa, szczawiowa, szynkowa  
Soja i produkty pochodne – wafle ryżowe, deser sojowy  
Jajo – jajo got., biszkopty, pasta jajeczna, kopytka z masłem, dorsz w jajku  
Ryby- dorsz w jajku, dorsz na parze

# SOBOTA 1 OLMEDICA 20.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Płatki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, ser.śmietana 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 z dala 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, ser.śmietana 50g, ser camembert 50g, ser z marchewki 70g, mandarynka 100g	<p>ca 2132,7 kcal,</p> <p>B 88,5 g T 80,9 g W 293,3 g NKT 33,2 g bł 28,1 g sól 5,8 g cukry 100,5 g</p>
lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, ser.śmietana 50g, pasztecik 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka 60g, buraczki z jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, Krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g	<p>B 108,9 g T 79,9 g W 310,4 g NKT 30,2 g bł 26,2 g sól 5,9 g cukry 109,9 g</p>
papplowata	Płatki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, mix tl.10g, ser.śmietana 1szt., pasztecik 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Jak lekkostrawna, mielona		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.90g, mix tl.10g, Krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt	<p>ca 2190,8 kcal,</p> <p>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</p>
dzieci do lat 3	Płatki owsiane na mleku 2% 200ml, kawa zbożowa z cukrem 200 ml, chleb razowy 30g masło (82%) 10g, polska drożdżowa 30g, pasztecik 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 10g, melon 100g	Rosół z makaronem 200ml, ziemniaki 100 , pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 60 g, gotowana fasolka szparagowa z dala 60g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt	Herbata z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., masło (82%)10g, Krakowska 30g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.,	<p>ca 1240,9 kcal,</p> <p>B 61,9 g T 21,9 g W 193,5 g NKT 13,3 g bł 15,2 g sól 3,5 g cukry 90,6 g</p>
wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1 szt, mix tl.10g, ser.śmietana 50g, pasztecik 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	Sól owocowy 150 ml	Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, Krakowska mielona 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	<p>ca 2387,5 kcal,</p> <p>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</p>
miskosodowa	Płatki owsiane na mleku 2%, 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, jajo got. 1 szt., sernik gotowany 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., mix tl.10g, Flak kurczak gotowany 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, melon 100g	<p>ca 2225,3 kcal,</p> <p>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</p>
dzieci starsze	Płatki owsiane na mleku 2%, 300ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%)15g, ser.śmietana 50g, ser Hochland 2 pl. jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 30g, melon 100g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 250g, pieczone udo z kurczaka z ziołami 120g, buraczki z jabłkiem 150 g, gotowana fasolka szparagowa z dala 150g, kisiel 200ml	Jogurt owocowy 1 szt.	Kawa zboż z mlekem 2%, chleb zw.90g, bułka pszenna 1szt., masło (82%) tl.15g, Krakowska 50g, ser biały 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt	<p>ca 2699,9 kcal,</p> <p>B 110,3 g T 98,9 g W 313,5 g NKT 30,7 g bł 28,5 g sól 5,8 g cukry 107,8 g</p>
cukrzykowa	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl.10g, ser.śmietana 1 szt., pasztecik 50g, ogórek 70g, Pomidor 70g (cukrzy, b/s, jajo got. 1 szt., sernik gotowany, 50g)	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makaronem 300ml, ziemniaki 200g, pieczone udo z kurczaka 60g, gotowana fasolka szparagowa z dala 120g, ogórek kiszony 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	<p>ca 2385,9 kcal,</p> <p>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</p>

<b>wąrobowa</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw.60g, bułka pszenna 1szt., serdelek miodowy 1szt., pasztet 50g, jabłko gotowane 1 szt., pomidor 70g		Rosół z makronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka miodne 60g, buraczki 2xjabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z makiem 2% 200ml, chleb zw. 60g, bułka pszenna 1szt., krakowska miodna 50g, ser biały 70g, mus owocowy 1 szt.	en 2290,1 kcal, B 98,2 g T 72,7 g W 3,67,5 g NKT 20 g bl 23,6 g sól 4,9 g cukry 130 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Płatki owsiane na mleku roślinnym 200ml, kawa zbożowa 200ml, bułka pszenna 1szt., dzem 2 szt., pasta warzywna 50g, jabłko 1 szt., ogórek 70g	Chrupki kukurydziane 16g	Rosół z makronem 200ml, ziemniaki 100g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki i jabłkiem 60 g, gotowana marchewka 60g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Kawa zboż z cukrem 200ml, bułka pszenna 1szt., jajko 1 szt., krakowska 50 g, marchew z olejem 70g, miodn 100g	en 1220,9 kcal, B 62,3 g T 23,5 g W 196,6 g NKT 13,7 g bl 15,7 g sól 3,3 g cukry 97,8 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl.10g, jajko got. 1 szt., srebh gotowan, 50g, jabłko 1 szt., ogórek	Chrupki kukurydziane 16g	Ziemniaczka 300ml, ziemniaki 200g, galina myszna indycka 60g, buraczki z jabłkiem 120g, kisiel 200ml	Sok owocowy 150 ml	Herbata 200ml, waffle ryżowe 4 szt., mix tl.10g, Miel kurczecy gotowan, 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, miodn 100g	en 2155,5 kcal, B 115,7 g T 68,8 g W 274,6 g NKT 22,6 g bl 26,5 g sól 4,3 g cukry 109,9 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Płatki owsiane na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zryżk-90g, mix tl.15g, bułka pszenna 1szt., szynkowa 70g, ser Hochland 2 pl, jabłko 1 szt., ogórek 70g		Rosół z makronem 300ml, ziemniaki 200g, gotowane udo z kurczaka 60g, buraczki i jabłkiem 120 g, gotowana marchewka 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z makiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, bułka pszenna 1szt., mix tl.15g, krakowska 50g, ser biały 70g, marchew z olejem 70g, miodn 100g	en 2670,1 kcal, B 106,6 g T 93,9 g W 97,8 g NKT 39,7 g bl 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 - nienasycone kwasy tłuszczowe

bl - błonnik

**Wykaz składników alergicznych w jadospisie w dni Sobota 1**

Mleko (szczególnie z laktozą) – płatki owsiane na mleku, zupa z zielonego groszku, mix tl., masło 82%, kawa zbożowa z makiem, kefir, mieszanka mączna, 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 mieszankę płynną, sos musztardowy, sos pomidorowy, kawa zbożowa, konserwa szałotka

Seler- Zupa z zielonego groszku, szynkowa,serdelek, krakowska, pasztet  
Soja i produkty pochodne -waffle ryżowe, szynkowa, serdelek, krakowska, pasztet wp., deser sojowy  
Gorczyca- serdelek, krakowska, szynkowa, pasztet wp.  
Jajko i prod. pochodne—jajko, paluszki ziemniaczane

# NIEDZIELA 1 OLMEDICA 21.04.2024 r.

Rodzaj diety	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
ogólna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiżozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl 15g, twarzązek z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liść sałaty, dżem 1 szt., ogórek kiszony 70g		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 160g, smażony schabowy wp. panierowany 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 80g	en 2397,7 kcal, B 108,0 g T 90,2 g W 316,2 g NKT 30,3 g Bł 22,9 g sól 6,4 g cukry 99,6 g
lekkostrawna	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiżozowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarzązek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 120g, kalafior z pary 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2455,6 kcal, B 108,8 g T 74 g W 309,7 g NKT 26,3 g Bł 28,5 g sól 54,9 g cukry 101,4 g
paplowata	Jak lekkostrawna - chleb zwykły 90g, twarzązek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2200,2 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 zbiżozowa 200ml, twarzązek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 30g, polećwica soppocka 30g, jabłko 1 szt., liść sałaty	wafle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 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, kiełbasa szynkowa drobiowa 30g, ser żółty 30g, liść sałaty, pomidor 70g	en 1220,8 kcal, B 61,9 g T 21,9 g W 193,1 g NKT 12,9 g Bł 14,5 g sól 3,6 g cukry 89,8 g
wrzodowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, herbata 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarzązek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty	Sok owocowy 150 ml	Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie 60g, jabłko gotowane 1 szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml	biszkopty 20g	Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, mix tl. 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 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 Bł 21,5 g sól 4,5 g cukry 122,7 g
niskosolowa	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbiżozowa 200ml, chleb zw. 90g, mix tl. 10g, twarzązek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty		Jak lekkostrawna, bez soli		Kawa zboż z mlekiem 2% 200ml, chleb zw. 90, 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 Bł 29,4 g sól 3,3 g cukry 95,7 g
dzieci starsze	Kasza manna na mleku 2% 300ml, kawa zbiżozowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, twarzązek ze śmietaną, cukrem i cynamonem 70g, polećwica soppocka 50g, jabłko 1 szt., liść sałaty	wafle ryżowe 2 szt., pomarańcza 100g	Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza gryczana 200g, smażony schabowy wp. panierowany 90g, ogórek w sosie ziołowym 150 g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml	Biszkopty 30g, sok owocowy 100 % 1 szt.	Kawa zboż z mlekiem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl. 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser żółty 50g, liść sałaty, pomidor 70g	en 2650,1 kcal, B 110,6 g T 98,2 g W 308,6 g NKT 30,5 g Bł 29,6 g sól 6,5 g cukry 99,6 g

<b>cukrzykowa</b>	Kawa zbożowa bez cukru 200ml, chleb razowy 100g, mix tl, 10g, twarzązek z papryką i ziołami 70g, soppocka 50g, liśc 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 tl, 10g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2500,9 kcal, B 120,5 g T 89,7 g W 282,8 g NKT 20,1 g Bt 38,8 g sól 5,5 g cukry 98,9 g
<b>wątrobowa</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 90g, t twarzązek ze śmietaną, cukrem i cyjanonem 70g, soppocka mielona 50g, jabłko gotowane 1szt., liśc sałaty		Zupa z zielonego groszku bez śmietany 300ml, kasza jęczmienna 160g, filet gotowany w sosie marchewkowym 60g, jabłko gotowane 1szt., kalafior gotowany 120g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 90g, kiełbasa szynkowa drobiowa mielona 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2205,1 kcal, B 91,6 g T 73,7 g W 329 g NKT 19 g Bt 21 g sól 4,6 g cukry 95,3 g
<b>dzieci bezmleczna</b>	Kasza manna na mleku roślinnym 200 ml, kawa zbożowa 200ml, chleb zw. 60g, schab gotowany 50g, masło orzechowe 50g, jabłko 1 szt., liśc 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 10g	Kawa zboż z mlekem 2% 200ml, chleb zw. 60g, hummus 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 sól 3,1 g cukry 87,7 g
<b>bezglutenowa</b>	Ryz na mleku 2% 250ml, herbatka 200ml, chleb bezglutenowy 90g, mix tl 10g, twarzązek ze śmietaną, cukrem i cyjanonem 70g, schab gotowany 50g, jabłko 1szt., liśc 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	Herbatka 200ml, wafle ryżowe 4szt., mix tl 10g, schab wp. 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2179,5 kcal, B 114,2 g T 68,7 g W 274,6 g NKT 23,6 g Bt 27,6 g sól 4,6 g cukry 108,5 g
<b>przy niedokrwistościach</b>	Kasza manna na mleku 2% 250ml, kawa zbożowa z cukrem 200ml, chleb zw. 120g szt., mix tl 5g, twarzązek ze śmietaną, cukrem i cyjanonem 70g, soppocka 50g, jabłko 1szt., liśc sałaty		Zupa z zielonego groszku 300ml, kasza jęczmienna 200g, filet kurczęcy gotowany w sosie marchewkowym 60g, ogórek w sosie ziołowym 150g, kalafior z pary 150g, kisiel 200ml		Kawa zboż z mlekem 2% i cukrem 200ml, chleb zw. 120g, mix tl 15g, kiełbasa szynkowa drobiowa 50g, ser biały 70g, pomidor 70g, kefir 1 szt.	en 2760,4 kcal, B 107,5 g T 91,9 g W 95,9 g NKT 37,2 g Bt 42,8 g sól 6,7 g cukry 95,9 g

**Oznaczenia wskaźników odżywczych:**

en - wartość energetyczna

B – białko ogólne

T – tłuszcz

W – węglowodany ogółem

NKT – nienasycone kwasy tłuszczowe

Bt – błonnik

**Wykaz składników alergicznych: w jądłospisie w dn. Niedziela 1:**

Mleko (łącznie z laktozą) – kasza manna na mleku, mix tl, masło 82%, kawa, mieszanka mleczna, twarzązek z papryką i ziołami, twarzązek ze śmietaną i cukrem, ser biały, ser topiony, kefir  
 Zboża zawierające gluten- kasza manna na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, kawa inka, mieszanka mleczna, herbatniki, szynkowa, soppockaschabowy 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  
 Jajło – jajło gotowane, biszkopty, schabowy wp.