

JADŁOSPIS 17.07-7.08.2024

DIETA PODSTAWOWA

17.07.2024 (środa)	
ŚNIADANIE	-
II ŚNIADANIE	-
OBIAD	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), gulasz z gotowanym mięsem drobiowym 120 g (GLUTEN), kasza jęczmienna 150 g (GLUTEN), brokuły 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200ml
KOLACJA	Makaron z twarogiem 200 g (GLUTEN, MLEKO), słupki marchewki 100 g, chleb razowy 40 g (GLUTEN), dżem niskosłodzony 30 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Koktajl z kefiru naturalnego i owoców (truskawki, banan – 100 g) 250 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 1695kcal, białko ogółem 69g, tłuszcz ogółem 66g, tłuszcze nasycone ogółem 24 g, węglowodany ogółem 217g, węglowodany przyswajalne 132 g, błonnik 34g, sól 3,23 g, laktoza 8,78 g, fruktoza 10,24g, sacharoza 15,6 g, glukoza 10,6 g

18.07.2024 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), chleb pszenno- żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), pasta twarogowa z koperkiem 50 g (MLEKO), sałata 3 g, rzodkiewki 100 g, miód naturalny 30 g, masło 10g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Banan 150 g, jogurt naturalny 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem i koperkiem 300 ml (GLUTEN, SELER, MLEKO, JAJA), pieczony fileć z miruny 120 g (JAJA, RYBY, GLUTEN), ziemniaki 200 g, mizeria ze szczypiorkiem 150 g (MLEKO), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka z brokułem, kurczakiem i ryżem 250 g, pomidor 50 g, dżem niskosłodzony 30 g, sałata 5 g, chleb pszenno-żytni 80 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok owocowy 200 ml, wafle ryżowe 50 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2703 kcal, białko ogółem 124 g, tłuszcz ogółem 77 g, sól 4,2g, węglowodany ogółem 377g, błonnik 39g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 18g, fruktoza 30g, glukoza 18 g, sacharoza 23 g, węglowodany przyswajalne 203 g

19.07.2024 (piątek)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), jajecznicza ze szczypiorkiem 80 g (JAJA), szynka drobiowa gotowana 20 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka 100 g, roszponka 10 g, kakao na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Arbuz 150 g, kefir naturalny (MLEKO) 150 ml

OBIAD	Zupa z soczewicy z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA), leczko warzywne z kiełbasą drobiową i gotowanym filetem z kurczaka 200 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ryż 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Pasta z makreli 100 g (RYBY, SELER), ogórek kiszony 50 g, papryka 40 g sałata 10 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jabłko 150 g, słupki warzyw 150 g (ogórek, marchewka, papryka)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2604 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 76g, sól 3,1g, węglowodany ogółem 361 g, błonnik 33g, tłuszcze nasycone ogółem 27 g, laktoza 11g, fruktoza 38 g, glukoza 24 g, sacharoza 34g, węglowodany przyswajalne 182 g

20.07.2024 (sobota)

ŚNIADANIE	Szynka drobiowa gotowana 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek zielony 50 g, ser żółty 30 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Baton wieloziarnisty z owocami 100 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), sos strogonow z mięsem drobiowym 120 g (GLUTEN) z kaszą gryczaną 150 g, ogórki kiszone 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Kiełbaski drobiowe 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 50 g, ogórek kiszony 50 g, bułka pszenno-żytnia 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Koktajl z maślanki naturalnej i truskawek 250 ml (MLEKO), wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2780 kcal, białko ogółem 112 g, tłuszcz ogółem 79 g, sól 4,2 g, węglowodany ogółem 377 g, błonnik 41 g, tłuszcze nasycone ogółem 29g, laktoza 18 g, fruktoza 30g, glukoza 18g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203 g

21.07.2024 (niedziela)

ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), razowy 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta jajeczna szczypiorkiem 50 g (JAJA), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), rzodkiewki 90 g, sałata 10 g, kakao na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Mus warzywno-owocowy 150 g, wafle pełnoziarniste – 30 g
OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (SELER, GORCZYCA), pieczony filet z mięsa drobiowego 100 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki 300 g, surówka z młodej kapusty i marchewki z koperkiem 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Twarożek grani ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO), polędwica sopocka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek surowy 50 g, pomidor 50 g, sałata 5g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe (GLUTEN) 40 g, masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny (MLEKO) 150 g, jabłko

Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2517 kcal, białko ogółem 115g, tłuszcz ogółem 78 g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 327g, błonnik 31g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 26 g, fruktoza 32g, glukoza 23 g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203g
22.07.2024 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Jaglanka na mleku 200 ml (MLEKO), ser żółty 40 g (MLEKO), dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), sałata 10 g, ogórek zielony 50 g, rzodkiewka 50 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany owocowy bez dodatku cukru (MLEKO) 150 g, chrupki kukurydziane 30 g
OBIAD	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami 300 ml (SELER, GORCZYCA), spaghetti z gotowanym mięsem mielonym drobiowym w sosie pomidorowym z marchewką i papryką 350 g (GLUTEN, JAJA), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka „gyros” z kurczakiem 150 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PODWIECZOREK	Lód śmietankowy 100 ml (MLEKO), gruszka (150 g)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2606 kcal, białko ogółem 120g, tłuszcz ogółem 78g, sól 3,1g, węglowodany ogółem 362g, błonnik 33 g, tłuszcze nasycone ogółem 27g, laktoza 11g, fruktoza 38g, glukoza 24g, sacharoza 34g, węglowodany przyswajalne 182 g
23.07.2024 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 200 ml (MLEKO, JAJA, GLUTEN), szynka pieczona 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ogórek 50 g, twarożek wiejski ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z owocami 130 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Krupnik z kaszą pęczak 300 ml (SELER, GLUTEN, GORCZYCA), pieczony kotlet rybny 120 g (JAJA, RYBY, GLUTEN), ziemniaki 200 g, surówka z czerwonej kapusty 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Bułka pszenna typu hot dog 60 g (GLUTEN), keczup 10 g (SELER), gotowana kiełbaska drobiowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKAŚKA	Kefir naturalny (MLEKO) 150 g z owocami (banan, truskawki) – 100 g, słupki warzyw 150 g (papryka, kalarepka)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2633kcal, białko ogółem 107g, tłuszcz ogółem 84g, sól 3,2 g, węglowodany ogółem 370g, błonnik 29 g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 15g, fruktoza 29g, glukoza 21g, sacharoza 44g, węglowodany przyswajalne 254g
24.07.2024 (środa)	
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), kiełbasa żywiecka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasztet drobiowy pieczony 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ogórek kiszony 50 g, rzodkiewka 50, rukola 10 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml

II ŚNIADANIE	Mus warzywno-owocowy 150 ml, wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), bigos z mięsem z szynki wieprzowej i kielbasą śląską 250 g(SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), ziemniaki 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 200 g (MLEKO, JAJA, SELER), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Nektarynka 150 g, jogurt naturalny 150 ml (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2757 kcal, białko ogółem 129g, tłuszcz ogółem 72g, sól 4,4g, węglowodany ogółem 400 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 23 g, laktoza 22g, fruktoza 28 g, glukoza 20 g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 301 g
25.07.2024 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), szynka drobiowa gotowana 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasztet drobiowy pieczony (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 40 g, pomidor 50 g, ogórek 50 g, roszonka 10 g, chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Bułka mleczna 60 g (GLUTEN), sok marchwiowo-owocowy 330 ml
OBIAD	Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą 300 ml (MLEKO, SELER), pierogi ruskie 250 g (GLUTEN, MLEKO, JAJA), surówka z marchewki i jabłka z pestkami słonecznika 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka z brokułem, gotowanym kurczakiem i ryżem 200 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata
PRZEKĄSKA	Sałatka owocowa (banan, jabłko, gruszka) 150 g z jogurtem naturalnym (MLEKO) 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2727 kcal, białko ogółem 125g, tłuszcz ogółem 75g, sól 4,2g, węglowodany ogółem 377 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 26 g, laktoza 19g, fruktoza 31 g, glukoza 18 g, sacharoza 23g, węglowodany przyswajalne 203 g
26.07.2024 (piątek)	
ŚNIADANIE	Twarożek 50 g (MLEKO), miód naturalny 30 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), razowe 40 g (GLUTEN), banan 100 g, sałata 10 g, masło 10 g (MLEKO), kaszka kukurydziana na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO), słupki warzyw (marchew, kalarepa) 150 g
OBIAD	Zupa z czerwonej soczewicy 300 ml (SELER, GORCZYCA), naleśniki z twarogiem i dżemem truskawkowym niskosłodzonym 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), słupki marchewki 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Pasta z makreli ze szczypiorkiem 60 g (RYBY, JAJA, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ogórek kiszony 100 g, herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30 g, brzoskwinia 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2732 kcal, białko ogółem 110g, tłuszcz ogółem 76g, sól 4,4g, węglowodany ogółem 404 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 31 g, laktoza 13g, fruktoza 37 g, glukoza 24 g, sacharoza 35g, węglowodany przyswajalne 196 g

27.07.2024 (sobota)	
ŚNIADANIE	Kakao na mleku 200 ml (MLEKO), szynka drobiowa gotowana 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), jajko gotowane 50 g (JAJA), ogórek zielony 50 g, pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Drożdźówka ze śliwkami lub innymi owocami sezonowymi 130 g (GLUTEN), maślanka naturalna 150 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa jarzynowa z cukinią 300 ml (SELER, GORCZYCA, JAJA, GLUTEN), pieczony kotlet z mielonego mięsa drobiowego 120 g (JAJA, GLUTEN), ziemniaki 200 g, surówka colesław 150 g (JAJA, GORCZYCA), kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Plaster twarogu 50 g (MLEKO), szczypiorek 3g kielbasa krakowska 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, rzodkiewka 50 g, sałata 10 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), chleb razowy 40g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Chrupki kukurydziane (40 g), banan (150 g)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2518 kcal, białko ogółem 98g, tłuszcz ogółem 83g, sól 4,09g, węglowodany ogółem 393 g, błonnik 25g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 18g, fruktoza 20 g, glukoza 12 g, sacharoza 21g, węglowodany przyswajalne 210 g
28.07.2024 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kiełbaski drobiowe gotowane 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), keczup 10 g (SELER), ogórek kiszony 50 g, pomidor 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Baton wieloziarnisty z owocami – 100 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 300 ml (JAJA, GLUTEN), potrawka z kurczaka 120 g (GLUTEN), ryż 150 g, marchewka z groszkiem 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Dżem jagodowy niskosłodzony 30 g, twarożek grani 80 g (MLEKO), słupki marchewki i ogórka 100 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO), jabłko 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2428 kcal, białko ogółem 121g, tłuszcz ogółem 89g, sól 2,27g, węglowodany ogółem 267 g, błonnik 16g, tłuszcze nasycone ogółem 30 g, laktoza 12g, fruktoza 17 g, glukoza 9 g, sacharoza 11g, węglowodany przyswajalne 109 g
29.07.2024 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ser żółty 30 g (MLEKO), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), owsianka na mleku 200 ml (MLEKO, GLUTEN), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Lód sorbet owocowy – 100 ml, jogurt naturalny pitny (MLEKO) – 200 ml
OBIAD	Zupa nylonowa z koperkiem 300 ml (GORCZYCA, MLEKO, SELER), fasolka po bretońsku z włoszczyzną 200 g (GLUTEN), ziemniaki 200

	g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Makaron z twarogiem 200 g (MLEKO, JAJA, GLUTEN), surówka z marchewki ananasa z pestkami słonecznika 100 g, chleb pszenno-żytni 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mus owocowy 100 g, słupki warzyw (kalarepka, ogórek, papryka) 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2657 kcal, białko ogółem 121g, tłuszcz ogółem 72g, sól 4,1g, węglowodany ogółem 400 g, błonnik 40g, tłuszcze nasycone ogółem 23 g, laktoza 22g, fruktoza 28 g, glukoza 20 g, sacharoza 28g, węglowodany przyswajalne 301 g
30.07.2024 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Jaglanka na mleku 200 ml (MLEKO), pieczeń „rzymska 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pasta jajeczna i koperkiem 70 g (JAJA), sałata 10 g, ogórek zielony 50 g, rzodkiew biała 50 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z owocami sezonowymi 130 g (GLUTEN), maślanka naturalna 150 ml (MLEKO)
OBIAD	Barszcz czerwony 300 ml (SELER, GORCZYCA), pieczony filet z miruny 120 g (RYBY, JAJA, GLUTEN), ziemniaki 200 g, mizeria z ogórków z koperkiem 150 g (MLEKO), kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Bułka pszenna typu hot dog 60 g (GLUTEN), kiełbaska drobiowa gotowana 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), surówka z kapusty pekińskiej i marchewki 150 g, ser żółty (MLEKO) 30 g, masło 10 g (MLEKO), chleb pszenno-żytni (GLUTEN) 40 g, herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sałatka warzywno -owocowa (gruszka, jabłko, marchewka, kalarepka) 200 g z jogurtem naturalnym 150 g (MLEKO)
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2634 kcal, białko ogółem 107g, tłuszcz ogółem 76g, sól 3,2g, węglowodany ogółem 370 g, błonnik 29g, tłuszcze nasycone ogółem 30,4 g, laktoza 15g, fruktoza 29 g, glukoza 22 g, sacharoza 44g, węglowodany przyswajalne 254 g
31.07.2024 (środa)	
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200 ml (MLEKO), ser żółty 40 g (MLEKO), pomidor 50 g, kalarepa 50 g, szczypiorek 3g, polędwica sopocka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Rogal mleczny 80 g (GLUTEN, MLEKO), sok marchwiowo- owocowy 330 ml
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem 300 ml (GORCZYCA, SELER, JAJA), kopytka 250 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), gotowana kiszona kapusta z marchewką 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka „gyros” z pieczonym kurczakiem 150 g (SELER, GORCZYCA), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO), słupki warzyw (papryka, ogórek, rzodkiew biała) 150 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2442kcal, białko ogółem 85g, tłuszcz ogółem 98g, sól 3,7g, węglowodany ogółem 355g, błonnik 27g, tłuszcze nasycone ogółem 34g, laktoza 8g, fruktoza 20g, glukoza 11g, sacharoza 32g, węglowodany przyswajalne 236g

1.08.2024 (czwartek)	
ŚNIADANIE	Ogonówka parzona 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO), pomidor 100 g, sałata 10 g, chleb pszenno-żytni 35 g (GLUTEN), razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), owsianka na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Ciasto drożdżowe z owocami sezonowymi 130 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa brokułowa 300 ml (MLEKO, SELER), gołąbek z mięsem drobiowym w sosie pomidorowym 150 g, ziemniaki 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Szynka drobiowa gotowana (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 40 g, jajko gotowane (JAJA) 1 szt, ogórek 100 g, sałata 5g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO) z musem jabłkowym 100 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2731kcal, białko ogółem 105g, tłuszcz ogółem 98 g, sól 4,9g, węglowodany ogółem 358g, błonnik 38g, tłuszcze nasycone ogółem 32g, laktoza 14g, fruktoza 17g, glukoza 19g, sacharoza 16g, węglowodany przyswajalne 171g
2.08.2024 (piątek)	
ŚNIADANIE	Szynka pieczona 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 50 g, ser żółty 30 g (MLEKO), szczypiorek 2g, pieczywo pszenno-żytnie 60g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), kasza kukurydziana na mleku 200 ml (GLUTEM, MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Słupki surowych warzyw (marchew, ogórek, papryka) 150 g, gruszka 100 g
OBIAD	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem zabelana 300 ml (SELER, GORCZYCA, MLEKO), gotowana ryba po grecku z warzywami 200 g (RYBA, GLUTEN), ziemniaki z koperkiem 200 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Gotowana kielbaska drobiowa 60 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), keczup 5 g (SELER), bułka pszenna 60 g (GLUTEN), chleb razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, zielonego ogórka i pora 100 g, herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Kefir naturalny 200 ml (MLEKO), nektarynka 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2417kcal, białko ogółem 101g, tłuszcz ogółem 81g, węglowodany ogółem 336g, błonnik 40g, sól 5,6 g, tłuszcz ogółem 86 g, tłuszcze nasycone 25 g, węglowodany przyswajalne 240 g
3.08.2024 (sobota)	
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 60g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJA), kielbasa żywiecka 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka 50 g, pomidor 50 g, sałata 10 g, kakao na mleku 200 ml (MLEKO), herbata 200 ml

II ŚNIADANIE	Baton wieloziarnisty z owocami – 100 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i koperkiem 300 ml (SELER, MLEKO), pieczeń wieprzowa z szynki w sosie własnym 120 g (GLUTEN), kasza gryczana 150 g, surówka z buraczków 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Makrela w pomidorach 80 g (RYBY), ser żółty 40 g (MLEKO), ogórek kiszony 60 g, papryka 40 g, sałata 15g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Sok pomarańczowy lub innych owoców 200 ml, jogurt naturalny (MLEKO) 150g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2466kcal, białko ogółem 111g, tłuszcz ogółem 79g, tłuszcze nasycone 27 g, węglowodany ogółem 340g, błonnik 28g, sól 3,62 g, węglowodany przyswajalne 170 g
4.08.2024 (niedziela)	
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO), chleb pszenno-żytni 60 g (GLUTEN), razowy 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), ogonówka parzona 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), plaster twarogu 30 g (MLEKO), rzodkiewka 50 g, pomidor 50 g, szczypiorek 3g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Mus warzywno-owocowy 150 g, wafle pełnoziarniste – 30 g
OBIAD	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), udko pieczone w ziołach 120 g, ziemniaki z koperkiem 200 g, marchewka z groszkiem 150 g, kompot z jabłkami lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Jajko gotowane (JAJA) 1 szt, szynka drobiowa gotowana (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 40 g, ogórek kiszony 60 g, pomidor 50 g, sałata 15g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mleko 2% 200 ml (MLEKO), banan 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2418kcal, białko ogółem 124g, tłuszcz ogółem 90g, tłuszcze nasycone 29 g, węglowodany ogółem 277g, węglowodany przyswajalne 140 g, błonnik 24g, sól 3,4 g
5.08.2024 (poniedziałek)	
ŚNIADANIE	Kakao na mleku 250 ml (MLEKO), chleb pszenno-żytni 50g(GLUTEN), chleb razowy 40g (GLUTEN), masło 10g (MLEKO), jajko gotowane 50 g (JAJA), polędwica sopocka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 85g, sałata 15g
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z owocami 130 g (GLUTEN), mleko 200 ml (MLEKO)
OBIAD	Zupa krem z brokułów 300 ml (SELER, MLEKO, GORCZYCA), łazanki z kiełbasą śląska i białą kapustą 300 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), kompot z jabłkami 200 ml
KOLACJA	Makrela w pomidorach 70 g (RYBY), szczypiorek 3g, ser żółty 40 g(MLEKO) , ogórek surowy 85 g, sałata 15 g, pieczywo pszenno-żytnie 50 g (GLUTEN), chleb razowy 40g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Mus owocowy 100 g, słupki marchewki 100 g
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2518 kcal, białko ogółem 98g, tłuszcz ogółem 83g, sól 4,09g, węglowodany ogółem 393 g, błonnik

	25g, tłuszcze nasycone ogółem 29 g, laktoza 18g, fruktoza 20 g, glukoza 12 g, sacharoza 21g, węglowodany przyswajalne 210 g
6.08.2024 (wtorek)	
ŚNIADANIE	Owsianka na mleku 200 ml (MLEKO, GLUTEN), serek grani 30 g (MLEKO), rzodkiewki 100 g, szczypiorek 3g, polędwica sopocka 30 g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 35 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany naturalny 150 g (MLEKO) z musem truskawkowym 100g, chrupki kukurydziane 50 g
OBIAD	Zupa krem z pomidorów z ciecierzycą 300 ml (SELER, GORCZYCA, JAJA), pierogi leniwe 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO), surówka z marchewki i ananasa z pestkami dyni 150 g, kompot z owocami leśnymi lub innymi owocami sezonowymi 200 ml
KOLACJA	Sałatka jarzynowa z jajkiem 150 g (JAJA, SELER, GORCZYCA, MLEKO), kiełbasa żywiecka 30 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), papryka czerwona 90g, sałata 10 g pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), chleb razowy 35g (GLUTEN) masło 10 g (MLEKO), herbata 200 ml
PRZEKĄSKA	Lody sorbet owocowy – 100 ml
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 2485kcal, białko ogółem 129g, tłuszcz ogółem 95g, tłuszcze nasycone 32 g, węglowodany ogółem 257g, węglowodany przyswajalne 140 g, sól, 4,7g , błonnik 24g

7.08.2024 (środa)	
ŚNIADANIE	Ryż na mleku z cynamonem 200 ml (MLEKO), pieczeń rzymska 40 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA), pomidor 100 g, pieczywo pszenno-żytnie 60 g (GLUTEN), pieczywo razowe 40 g (GLUTEN), masło 10 g (MLEKO), sałata 10 g, herbata 200 ml
II ŚNIADANIE	-
OBIAD	-
KOLACJA	-
PRZEKĄSKA	-
Wartości odżywcze:	Wartość energetyczna 735kcal, białko ogółem 26g, tłuszcz ogółem 28g, sól 0,85g, węglowodany ogółem 96g, błonnik 5g, tłuszcze nasycone ogółem 9g, laktoza 8g, fruktoza 0,8g, glukoza 0,7g, sacharoza 1,3g, węglowodany przyswajalne 59g

*Rodzaj warzyw i owoców w posiłkach może ulec zmianie w zależności od dostępności na rynku

