



Sobota (2006-08-29)				
Jadłospis				
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1995.11 kcal, B: 106.96 g, T: 86.33 g, W: 204.49 g, Błonnik [g]: 23.02, Cukier [g]: 32.04, Sód [mg]: 1960.6, Kwasy tł. nas. [g]: 31.88	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 70g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 100g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Duszona wieprzowina z warzywami po chińskiego z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 350g	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1825.49 kcal, B: 88.52 g, T: 59.59 g, W: 248.4 g, Błonnik [g]: 29.77, Cukier [g]: 40.63, Sód [mg]: 2257.25, Kwasy tł. nas. [g]: 21.42	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 100g	Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie pomidorowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 200g	Kisiel 300g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 120g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 70g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1836.77 kcal, B: 91.04 g, T: 50.21 g, W: 270.33 g, Błonnik [g]: 29.68, Cukier [g]: 46.24, Sód [mg]: 2206.33, Kwasy tł. nas. [g]: 27.87	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenny 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek z koperkiem 80g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 100g	Zupa ziemniaczana [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 350g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w lekkim sosie pomidorowym [G] 150g <u>(09.07.01)</u> Gotowana marchewka [G] 250g	Kisiel 300g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 120g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1830.35 kcal, B: 78.05 g, T: 80.13 g, W: 208.05 g, Błonnik [g]: 24.82, Cukier [g]: 34.41, Sód [mg]: 1659.74, Kwasy tł. nas. [g]: 30.07	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Twarożek ze szczypiorkiem 81g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 100g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Duszona wieprzowina z warzywami po chińskiego z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 270g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Serek kanapkowy 50g <u>(07)</u> Ogórek 50g



Jadłospis	Sobota (2006-08-29)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1830.35 kcal, B: 78.05 g, T: 80.13 g, W: 208.05 g, Błonnik [g]: 24.82, Cukier [g]: 34.41, Sód [mg]: 1659.74, Kwasy tł. nas. [g]: 30.07	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 81g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Sałata 5g Papryka 55g Jabłko 100g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Duszona wieprzowina z warzywami po chińsku z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 270g	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Serek kanapkowy 50g (07) Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1810.13 kcal, B: 87.24 g, T: 85.22 g, W: 187.25 g, Błonnik [g]: 34, Cukier [g]: 33.23, Sód [mg]: 1990.25, Kwasy tł. nas. [g]: 24.66	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 15g (07) Twarożek ze szczypiorkiem 70g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Sałata 5g Ogórek 55g Jabłko 100g	Zupa z fasolki szparagowej [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Duszona wieprzowina z warzywami po chińsku z dodatkiem oleju rzepakowego [D] 270g	Słonecznik, nasiona, łuskane 25g Marchew 100g Hummus klasyczny 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tłusty 20g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 60g Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Niedziela (2006-08-30)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2543.98 kcal, B: 130.13 g, T: 116.45 g, W: 261.33 g, Blonnik [g]: 34.32, Cukier [g]: 66.3, Sód [mg]: 2005.63, Kwasy tł. nas. [g]: 33.86	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 100g	Obiad Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Pieczona pałka z kurczaka [P] 350g Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g (09)	2 Kolacja Kefir naturalny 200g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 50g (07) Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta łatwostrawna E: 2046.85 kcal, B: 100.86 g, T: 83.07 g, W: 231.56 g, Blonnik [g]: 20.75, Cukier [g]: 46.09, Sód [mg]: 2087.63, Kwasy tł. nas. [g]: 31.47	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 40g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor bez skórki 20g Banan 100g	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana pałka z kurczaka w sosie pietruszkowym [G] 120g (09.07.01) Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 70g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1919.78 kcal, B: 104.38 g, T: 59.3 g, W: 248.66 g, Blonnik [g]: 17.91, Cukier [g]: 49.17, Sód [mg]: 2066.79, Kwasy tł. nas. [g]: 29.15	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07.01) Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta z białek jaj z koperkiem 50g (03.07) Szynka wieprzowa, gotowana 40g Pomidor bez skórki 50g Banan 100g	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana pałka z kurczaka w sosie pietruszkowym [G] 120g (09.07.01) Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek grani 70g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 55g



Jadłospis	Niedziela (2006-08-30)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2057.46 kcal, B: 87.31 g, T: 91.68 g, W: 237.29 g, Błonnik [g]: 32.37, Cukier [g]: 63.23, Sód [mg]: 1784.83, Kwasy tł. nas. [g]: 26.73	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona pałka z kurczaka [P] 120g Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2057.46 kcal, B: 87.31 g, T: 91.68 g, W: 237.29 g, Błonnik [g]: 32.37, Cukier [g]: 63.23, Sód [mg]: 1784.83, Kwasy tł. nas. [g]: 26.73	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g <u>(07,01)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Banan 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Pieczona pałka z kurczaka [P] 120g Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	Kefir naturalny 200g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 50g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 50g Sałata 5g Papryka 45g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2049.56 kcal, B: 94.18 g, T: 113.8 g, W: 179.13 g, Błonnik [g]: 34.16, Cukier [g]: 39.15, Sód [mg]: 1744.23, Kwasy tł. nas. [g]: 34.48	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Pomidor 20g Ogórek 30g Jabłko 100g	Zupa kapuśniak ze świeżej kapusty [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Pieczona pałka z kurczaka [P] 120g Surówka z selera i jabłka z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g <u>(09)</u>	Serek homo naturalny 150g <u>(07)</u> Dynia, pestki, łuskane 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek grani 60g <u>(07)</u> Paszтет drobiowy 60g Sałata 5g Papryka 45g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Poniedziałek (2006-08-31)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2329.28 kcal, B: 89.45 g, T: 95.24 g, W: 294.89 g, Błonnik [g]: 33.1, Cukier [g]: 77.5, Sód [mg]: 2282.85, Kwasy tł. nas. [g]: 34.58	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Obiad Grochówka [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 250g Duszony gulasz wieprzowy [D] 150g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Dżem 60g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta łatwostrawna E: 2085.08 kcal, B: 79.44 g, T: 81.26 g, W: 265.65 g, Błonnik [g]: 24.58, Cukier [g]: 69.57, Sód [mg]: 2200.06, Kwasy tł. nas. [g]: 32.56	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g (09.01) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g (09) Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1880.08 kcal, B: 70.19 g, T: 62.37 g, W: 269.95 g, Błonnik [g]: 20.44, Cukier [g]: 84.97, Sód [mg]: 1954.01, Kwasy tł. nas. [g]: 31.38	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g (09.01) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz wieprzowy [G] 120g (09) Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 60g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E: 2125.29 kcal, B: 82.96 g, T: 91.97 g, W: 256.38 g, Błonnik [g]: 30.36, Cukier [g]: 63.35, Sód [mg]: 2259.72, Kwasy tł. nas. [g]: 33.63	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Obiad Grochówka [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Dżem 20g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g



Jadłospis	Poniedziałek (2006-08-31)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2090.29 kcal, B: 82.66 g, T: 92.07 g, W: 245.88 g, Błonnik [g]: 30.36, Cukier [g]: 56.35, Sód [mg]: 2262.72, Kwasy tł. nas. [g]: 33.57	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g Mus owocowy 100% (smak dowolny) 100g	Grochówka [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 200g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Dżem 20g Ogórek 40g Rzodkiewka 10g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2182.84 kcal, B: 98.14 g, T: 119.54 g, W: 194.02 g, Błonnik [g]: 32.16, Cukier [g]: 38.81, Sód [mg]: 2169.06, Kwasy tł. nas. [g]: 48.51	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	Grochówka [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza gryczana gotowana [G] 150g Duszony gulasz wieprzowy [D] 120g (09) Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g	Słonecznik, nasiona, łuskane 20g Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 20g (07) Ogórek 40g Rzodkiewka 10g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis		Wtorek (2006-09-01)		
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2147.96 kcal, B: 92.2 g, T: 81.24 g, W: 279.58 g, Błonnik [g]: 32.69, Cukier [g]: 62.3, Sód [mg]: 1955.29, Kwasy tł. nas. [g]: 26.91	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałata 5g Papryka 45g Banan 100g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Smażona ryba z panierką [S] 150g (04.01.03) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Baton owocowy kokos & orzech 35g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta rybna 50g (04.03.07) Ser, tłuszczyki tłuste 30g (07) Ogórek 50g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 120g (04.09.07) Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Ser, tłuszczyki tłuste 40g (07) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 2005.8 kcal, B: 87.31 g, T: 59.74 g, W: 295.6 g, Błonnik [g]: 25.62, Cukier [g]: 72.82, Sód [mg]: 2279.66, Kwasy tł. nas. [g]: 33.33	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 300g (07.01) Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta z białek jaj z warzywami 50g (03) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Obiad Zupa owocowa [G] 300g Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie warzywnym [G] 120g (04.09.07) Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Serek kanapkowy 70g (07) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Pomidor bez skórki 50g
	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałata 5g Papryka 45g Banan 100g	Obiad Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba z panierką [S] 120g (04.01.03) Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Baton owocowy kokos & orzech 35g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta rybna 70g (04.03.07) Ser, tłuszczyki tłuste 30g (07) Ogórek 50g



Jadłospis	Wtorek (2006-09-01)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1981.55 kcal, B: 89.63 g, T: 79.41 g, W: 243 g, Błonnik [g]: 29.31, Cukier [g]: 59.15, Sód [mg]: 1995.15, Kwasy tł. nas. [g]: 26.35	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z kaszą manną [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałata 5g Papryka 45g Banan 100g	Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Smażona ryba z panierką [S] 120g (04.01.03) Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Baton owocowy kokos & orzech 35g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta rybna 70g (04.03.07) Ser, tłusty 30g (07) Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1805.43 kcal, B: 97.96 g, T: 93.86 g, W: 160.94 g, Błonnik [g]: 29, Cukier [g]: 29.2, Sód [mg]: 1886.31, Kwasy tł. nas. [g]: 31.05	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 50g (01.07.06.09) Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałata 5g Papryka 45g Jabłko 100g	Zupa jarzynowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Smażona ryba bez panierki [S] 120g (04) Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07) Dymia, pestki, luskane 20g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta rybna 80g (04.03.07) Ser, tłusty 20g (07) Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	środa (2006-09-02)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2069.48 kcal, B: 96.57 g, T: 83.57 g, W: 246.99 g, Błonnik [g]: 30.96, Cukier [g]: 51.7, Sód [mg]: 1800.15, Kwasy tł. nas. [g]: 27.88	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 20g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 600g (01.03.07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01.03.07) Salatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta łatwostrawna E: 1785.57 kcal, B: 86.05 g, T: 68.5 g, W: 213.14 g, Błonnik [g]: 19.34, Cukier [g]: 58.98, Sód [mg]: 2069.42, Kwasy tł. nas. [g]: 25.67	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 320g (01.03.07) Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1806.87 kcal, B: 89.62 g, T: 49.97 g, W: 255.29 g, Błonnik [g]: 16.29, Cukier [g]: 71.17, Sód [mg]: 2034.69, Kwasy tł. nas. [g]: 24.51	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Twarożek 70g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany kurczak w lekkim białym sosie [G] 120g (09.07.01) Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07) Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Dżem 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E: 1817.2 kcal, B: 85.36 g, T: 77.34 g, W: 208.16 g, Błonnik [g]: 27.2, Cukier [g]: 47.7, Sód [mg]: 1958.71, Kwasy tł. nas. [g]: 27.39	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 320g (01.03.07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Salatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01.03.07)



Jadłospis	środa (2006-09-02)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1817.2 kcal, B: 85.36 g, T: 77.34 g, W: 208.16 g, Błonnik [g]: 27.2, Cukier [g]: 47.7, Sód [mg]: 1958.71, Kwasy tł. nas. [g]: 27.39	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron ze szpinakiem i twarogiem [G] 320g (01.03.07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01.03.07)
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1942.93 kcal, B: 94.52 g, T: 93.5 g, W: 195.59 g, Błonnik [g]: 36.26, Cukier [g]: 40.72, Sód [mg]: 1972.72, Kwasy tł. nas. [g]: 28.53	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Twarożek z rzodkiewką 60g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 20g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Makaron brązowy ze szpinakiem i twarogiem [G] 320g (07) Surówka z marchewki z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07) Słonecznik, nasiona, łuskane 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Sałatka makaronowa z warzywami i serem 100g (01.03.07) Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Czwartek (2006-09-03)				
Jadłospis				
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2189.42 kcal, B: 74.72 g, T: 95.94 g, W: 269.43 g, Błonnik [g]: 26.41, Cukier [g]: 65.86, Sód [mg]: 2246.42, Kwasy tł. nas. [g]: 32.74	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 20g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 250g Leczo warzywne z kielbaską [G] 350g <u>(06)</u>	Budyń bez cukru 300g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta łatwostrawna E: 1979.14 kcal, B: 97.63 g, T: 71.36 g, W: 246.79 g, Błonnik [g]: 21.35, Cukier [g]: 64.06, Sód [mg]: 2126.73, Kwasy tł. nas. [g]: 25.99	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłżycki tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1929.36 kcal, B: 99.72 g, T: 59.23 g, W: 259.53 g, Błonnik [g]: 20.66, Cukier [g]: 69.2, Sód [mg]: 2009.47, Kwasy tł. nas. [g]: 30.51	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 300g <u>(07)</u> Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Delikatna pasta drobiowa 50g <u>(07)</u> Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie bazyliowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Gotowane buraczki [G] 200g	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Pomidorowa pasta twarogowa 60g <u>(07)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E: 1947.91 kcal, B: 68.12 g, T: 85.63 g, W: 237.75 g, Błonnik [g]: 24.29, Cukier [g]: 56.44, Sód [mg]: 2203.42, Kwasy tł. nas. [g]: 28.25	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłżycki tłusty 20g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Leczo warzywne z kielbaską [G] 270g <u>(06)</u>	Budyń bez cukru 200g <u>(07.03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Pomidor 50g



Jadłospis	Czwartek (2006-09-03)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1947.91 kcal, B: 68.12 g, T: 85.63 g, W: 237.75 g, Błonnik [g]: 24.29, Cukier [g]: 56.44, Sód [mg]: 2203.42, Kwasy tł. nas. [g]: 28.25	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Zupa mleczna z ryżem [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 50g <u>(01,07,06,09)</u> Ser, tłłżyczny tłusty 20g <u>(07)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Banan 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż gotowany [G] 200g Leczo warzywne z kielbaską [G] 270g <u>(06)</u>	Budyń bez cukru 200g <u>(07,03)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 20g <u>(07)</u> Pomidor 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1835.26 kcal, B: 57.74 g, T: 92.12 g, W: 211.71 g, Błonnik [g]: 37.13, Cukier [g]: 40.17, Sód [mg]: 2120.87, Kwasy tł. nas. [g]: 29.55	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01,07)</u> Chleb żytni razowy 60g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Ser, tłłżyczny tłusty 30g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01,07,06,09)</u> Sałata 5g Ogórek 45g Jabłko 100g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ryż brązowy gotowany [G] 150g Leczo warzywne z kielbaską [G] 270g <u>(06)</u>	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> Papryka czerwona 100g Hummus klasyczny 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Kanapkowa pasta z fasoli 60g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u> Pomidor 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy;
09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Piątek (2006-09-04)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 1951.22 kcal, B: 96.2 g, T: 84.2 g, W: 219.84 g, Błonnik [g]: 28.67, Cukier [g]: 44.41, Sód [mg]: 2079.1, Kwasy tł. nas. [g]: 28.44	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 100g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 300g Ryba pieczona w sosie porowym [P] 150g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 70g Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g (07)
Dieta łatwostrawna E: 1860.77 kcal, B: 86.91 g, T: 63.25 g, W: 248.86 g, Błonnik [g]: 25.79, Cukier [g]: 47.99, Sód [mg]: 1992.06, Kwasy tł. nas. [g]: 24.59	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Delikatny twarożek z warzywami 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 100g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana ryba w sosie koperkowym [G] 120g (04.09.07) Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1943.5 kcal, B: 93.42 g, T: 49.34 g, W: 293.51 g, Błonnik [g]: 23.95, Cukier [g]: 61.15, Sód [mg]: 2243.05, Kwasy tł. nas. [g]: 23.93	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Delikatny twarożek z warzywami 60g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Banan 100g	Obiad Zupa pietruszkowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana ryba w sosie koperkowym [G] 120g (04.09.07) Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07) Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Miód pszczeli 60g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E: 1855.37 kcal, B: 92.8 g, T: 85.89 g, W: 193.49 g, Błonnik [g]: 26.29, Cukier [g]: 43.81, Sód [mg]: 2100.06, Kwasy tł. nas. [g]: 28.41	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 100g	Obiad Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba pieczona w sosie porowym [P] 120g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g (07) Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g



Jadłospis	Piątek (2006-09-04)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1855.37 kcal, B: 92.8 g, T: 85.89 g, W: 193.49 g, Błonnik [g]: 26.29, Cukier [g]: 43.81, Sód [mg]: 2100.06, Kwasy tł. nas. [g]: 28.41	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 60g (01.07.06.09) Twarożek z warzywami 60g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g Banan 100g	Zupa pomidorowa z ryżem [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Ryba pieczona w sosie porowym [P] 120g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 20g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g (07) Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1876.9 kcal, B: 95.98 g, T: 89.43 g, W: 191.05 g, Błonnik [g]: 33.44, Cukier [g]: 33.47, Sód [mg]: 1987.86, Kwasy tł. nas. [g]: 29.29	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Twarożek z warzywami 80g (07) Rzodkiewka 10g Papryka 40g Jabłko 100g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Ryba pieczona w sosie porowym [P] 120g (04.09.07) Surówka z kapusty kiszanej z dodatkiem oleju słonecznikowego 200g	Serek homo naturalny 150g (07) Dynia, pestki, łuskane 20g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 60g Jajko gotowane [G] 50g (03) Sałatka z mixem sałat z olejem słonecznikowym 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Sobota (2006-09-05)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2081.35 kcal, B: 90.14 g, T: 77.33 g, W: 267.49 g, Błonnik [g]: 27.66, Cukier [g]: 44.06, Sód [mg]: 2253.9, Kwasy tł. nas. [g]: 25.03	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 300g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Szynka wieprzowa, gotowana 20g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 100g	Obiad Zupa ogórkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 350g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie selerowo pietruszkowym [G] 150g (09.07.01) Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	2 Kolacja Kisiel 300g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Ser, tłłżycki tłusty 30g (07) Papryka 50g
Dieta łatwostrawna E: 1873.98 kcal, B: 86.24 g, T: 67.35 g, W: 239.52 g, Błonnik [g]: 22.62, Cukier [g]: 35.97, Sód [mg]: 2072.01, Kwasy tł. nas. [g]: 23.82	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g (07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Jajko gotowane [G] 50g (03) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 100g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g (09.01) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie selerowo pietruszkowym [G] 120g (09.07.01) Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Kisiel 200g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Ser, tłłżycki tłusty 30g (07) Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1883.04 kcal, B: 97 g, T: 37.52 g, W: 297.89 g, Błonnik [g]: 21.57, Cukier [g]: 42.58, Sód [mg]: 2053.51, Kwasy tł. nas. [g]: 17.57	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 300g (07) Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta z białek jaj z pietruszką 60g (03.07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Pomidor bez skórki 45g Sałata 5g Jabłko gotowane [G] 100g	Obiad Zupa grysikowa [G] 300g (09.01) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie selerowo pietruszkowym [G] 120g (09.07.01) Gotowane warzywa [G] 200g	2 Kolacja Kisiel 300g	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Twaróg 50g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Sobota (2006-09-05)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1945.38 kcal, B: 80.42 g, T: 86.69 g, W: 224.25 g, Błonnik [g]: 27.13, Cukier [g]: 47.03, Sód [mg]: 2233.91, Kwasy tł. nas. [g]: 30.61	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 100g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie selerowo pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g <u>(12)</u>	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłuszczyki tłuste 20g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1945.38 kcal, B: 80.42 g, T: 86.69 g, W: 224.25 g, Błonnik [g]: 27.13, Cukier [g]: 47.03, Sód [mg]: 2233.91, Kwasy tł. nas. [g]: 30.61	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Zupa mleczna z płatkami jaglanymi [G] 250g <u>(07)</u> Chleb pszenno-żytni 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g Jabłko 100g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie selerowo pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g <u>(12)</u>	Kisiel 200g	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 20g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Ser, tłuszczyki tłuste 20g <u>(07)</u> Papryka 50g Serek kanapkowy 30g <u>(07)</u>
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1738.48 kcal, B: 66.78 g, T: 94.12 g, W: 172.09 g, Błonnik [g]: 31.89, Cukier [g]: 28.83, Sód [mg]: 2184.9, Kwasy tł. nas. [g]: 33.7	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Szynka wieprzowa, gotowana 30g Pomidor 45g Sałata 5g	Zupa ogórkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Gotowana sztuka mięsa wieprzowego w sosie selerowo pietruszkowym [G] 120g <u>(09.07.01)</u> Modra kapusta na ciepło z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g <u>(12)</u>	Marchew 100g Hummus klasyczny 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 20g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Niedziela (2006-09-06)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2003.2 kcal, B: 71.04 g, T: 72.13 g, W: 289.34 g, Błonnik [g]: 36.09, Cukier [g]: 49.23, Sód [mg]: 1989.11, Kwasy tł. nas. [g]: 30.44	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 60g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 350g Gotowany kurczak w sosie potrawkowym [G] 150g (09.07.01) Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Jogurt naturalny 100g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 60g (01) Masło ekstra 10g (07) Miód pszczeli 50g Salatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g
Dieta łatwostrawna E: 1857.5 kcal, B: 61.92 g, T: 83.48 g, W: 227.72 g, Błonnik [g]: 27.41, Cukier [g]: 44.61, Sód [mg]: 1831.69, Kwasy tł. nas. [g]: 36.01	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 70g (07) Salata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 100g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Gotowana pałka z kurczaka w sosie potrawkowym [G] 120g (09.07.01) Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Jogurt naturalny 100g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Miód pszczeli 50g Jajko gotowane [G] 50g (03) Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 1835.41 kcal, B: 72.29 g, T: 51.76 g, W: 281.93 g, Błonnik [g]: 23.3, Cukier [g]: 41.74, Sód [mg]: 1960.57, Kwasy tł. nas. [g]: 30.13	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenny 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 30g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 60g (07) Salata 5g Pomidor bez skórki 45g Jabłko gotowane [G] 100g	Obiad Zupa ryżowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany kurczak w sosie potrawkowym [G] 120g (09.07.01) Gotowana marchewka [G] 200g	2 Kolacja Kefir naturalny 200g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenny 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Pasta z białek jaj z warzywami 60g (03) Miód pszczeli 70g Pomidor bez skórki 50g
Dieta podstawowa E: 1909.4 kcal, B: 65.97 g, T: 79.6 g, W: 241.1 g, Błonnik [g]: 24.99, Cukier [g]: 37.13, Sód [mg]: 1849.3, Kwasy tł. nas. [g]: 27.7	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 40g (01.07.06.09) Serek kanapkowy 40g (07) Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Obiad Zupa buraczkowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Wątróbka smażona z cebulką [S] 120g Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	2 Kolacja Jogurt naturalny 100g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Miód pszczeli 50g Salatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g



Jadłospis	Niedziela (2006-09-06)			
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1909.4 kcal, B: 65.97 g, T: 79.6 g, W: 241.1 g, Błonnik [g]: 24.99, Cukier [g]: 37.13, Sód [mg]: 1849.3, Kwasy tł. nas. [g]: 27.7	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb pszenno-żytni 100g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 40g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 200g Wątróbka smażona z cebulką [S] 120g Gotowane warzywa skropione olejem rzepakowym [G] 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u>	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g <u>(01)</u> Chleb żytni razowy 40g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Miód pszczeli 50g Sałatka ryżowa z warzywami i czerwoną fasolą [G] 100g Ogórek 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 1835.28 kcal, B: 77.99 g, T: 97.8 g, W: 170.26 g, Błonnik [g]: 25.24, Cukier [g]: 34.35, Sód [mg]: 2124.67, Kwasy tł. nas. [g]: 34.83	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g <u>(01.07)</u> Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 40g <u>(01.07.06.09)</u> Serek kanapkowy 60g <u>(07)</u> Papryka 40g Rzodkiewka 10g Jabłko 100g	Zupa buraczkowa [G] 300g <u>(09)</u> Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Ziemniaki gotowane [G] 150g Wątróbka smażona z cebulką [S] 120g Gotowane trio warzywne skropione olejem rzepakowym [G] 200g	Jogurt naturalny 100g <u>(07)</u> Słonecznik, nasiona, łuskane 20g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g <u>(01)</u> Masło ekstra 10g <u>(07)</u> Szynka z piersi kurczaka 30g <u>(01.07.06.09)</u> Jajko gotowane [G] 50g <u>(03)</u> Ogórek 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy;
09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie



Jadłospis	Poniedziałek (2006-09-07)			
Dieta dla kobiet w ciąży / matki karmiącej E: 2401.33 kcal, B: 80.2 g, T: 87.21 g, W: 341.7 g, Błonnik [g]: 41.03, Cukier [g]: 79.2, Sód [mg]: 1996.38, Kwasy tł. nas. [g]: 22.47	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 50g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Obiad Zupa pieczarkowa [G] 300g (09.07) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 250g (01) Gotowany gulasz z ciecierzycą [G] 150g Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Makrela, wędzona 30g (04) Jajko gotowane [G] 50g (03) Papryka 50g
Dieta łatwostrawna E: 2200.24 kcal, B: 86.25 g, T: 78.47 g, W: 297.56 g, Błonnik [g]: 28.9, Cukier [g]: 70.21, Sód [mg]: 2033.98, Kwasy tł. nas. [g]: 30.4	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07.01) Chleb pszenno-żytni 100g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 20g Serek kanapkowy 50g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza kuskus gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Herbatniki bebe 40g (01.07.06)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Pomidor bez skórki 50g
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu E: 2062.66 kcal, B: 105.84 g, T: 72.34 g, W: 258.38 g, Błonnik [g]: 23.37, Cukier [g]: 63.5, Sód [mg]: 2074.68, Kwasy tł. nas. [g]: 39.22	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01.07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 300g (07.01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 50g Serek kanapkowy 50g (07) Sałata 5g Pomidor bez skórki 45g Banan 100g	Obiad Zupa cukiniowa [G] 300g (09) Ziemniaki gotowane [G] 300g Gotowany gulasz drobiowy [G] 120g (09.07.01) Gotowane buraczki [G] 200g	2 Kolacja Serek homo naturalny 150g (07)	Kolacja Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka z piersi kurczaka 20g (01.07.06.09) Delikatna pasta rybna 50g (04.07) Pomidor bez skórki 50g



Jadłospis	Poniedziałek (2006-09-07)			
Dieta podstawowa	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2315.74 kcal, B: 74.19 g, T: 92.59 g, W: 313.17 g, Błonnik [g]: 38.06, Cukier [g]: 72.97, Sód [mg]: 1971.3, Kwasy tł. nas. [g]: 22.45	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa pieczarkowa [G] 300g (09,07) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz z ciecierzycą [G] 120g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Herbatniki bebe 40g (01,07,06)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Makrela, wędzona 30g (04) Jajko gotowane [G] 50g (03) Papryka 50g
Dieta podstawowa dziecięca	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2315.74 kcal, B: 74.19 g, T: 92.59 g, W: 313.17 g, Błonnik [g]: 38.06, Cukier [g]: 72.97, Sód [mg]: 1971.3, Kwasy tł. nas. [g]: 22.45	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Zupa mleczna z płatkami owsianymi [G] 250g (07,01) Chleb pszenno-żytni 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Banan 100g	Zupa pieczarkowa [G] 300g (09,07) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 200g (01) Gotowany gulasz z ciecierzycą [G] 120g Surówka z buraczków gotowanych z dodatkiem oleju rzepakowego [G] 200g	Herbatniki bebe 40g (01,07,06)	Herbata bez cukru 250g Chleb pszenno-żytni 40g (01) Chleb żytni razowy 40g (01) Masło ekstra 10g (07) Makrela, wędzona 30g (04) Jajko gotowane [G] 50g (03) Papryka 50g
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Śniadanie	Obiad	2 Kolacja	Kolacja
E: 2130.59 kcal, B: 69.39 g, T: 106.91 g, W: 240.74 g, Błonnik [g]: 40.92, Cukier [g]: 52.13, Sód [mg]: 2003.44, Kwasy tł. nas. [g]: 25.22	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250g (01,07) Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Szynka wieprzowa, gotowana 30g Kanapkowa pasta z ciecierzycy 70g Sałata 5g Pomidor 45g Jabłko 100g	Zupa pieczarkowa [G] 300g (09,07) Olej rzepakowy (dodatek do zupy) 20g Kasza jęczmienna gotowana [G] 150g (01) Gotowany gulasz z ciecierzycą [G] 120g Surówka z buraczków surowych z dodatkiem oleju rzepakowego 200g	Kefir naturalny 200g (07) Dynia, pestki, łuskane 30g	Herbata bez cukru 250g Chleb żytni razowy 80g (01) Masło ekstra 10g (07) Makrela, wędzona 30g (04) Sałatka z buraka, fety, rukoli i słonecznika 70g (07) Papryka 50g

W nawiasach poszczególnych składników posiłków podano alergeny występujące w danej potrawie oraz sposób obróbki termicznej.

Wykaz alergenów: 01. Zboża zawierające gluten; 02. Skorupiaki i produkty pochodne; 03. Jaja i produkty pochodne; 04. Ryby i produkty pochodne; 05. Orzeszki ziemne; 06. Soja i produkty pochodne; 07. Mleko i produkty pochodne; 08. Orzechy; 09. Seler i produkty pochodne; 10. Gorczyca i produkty pochodne; 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne; 12. Dwutlenek siarki; 13. Łubin; 14. Mięczaki
Sposób obróbki termicznej: P – pieczenie; Par – parowanie; G – gotowanie; D – duszenie; S – smażenie

*zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie