

Z ograniczoną podażą cukrów pr. ZOL/ZOLP

[illegible]

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
9.08		10.08		11.08		12.08		13.08		14.08		15.08	
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
		Sok pomidorowy	200	Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i cynamonem	200			Sok warzywno owocowy	200	Jogurt z owocami	200	Kisiel z owocami	200
Kanapka z jajkiem i warzywami razowa	2					Kanapka z wędliną i ogórkiem razowa	2						
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250	Herbata bez cukru	250
Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120	Chleb razowy	120
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Salatka jarzynowa z szynką	200			Pasta warzywna	80			Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
		Salatka brokułowa z szynką i makaronem pełnoziar.	200			Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami / ryż brązowy	200						
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80
POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY		POSIŁEK NOCNY	
Kanapka z chlebem razowym i pastą warzywną z pietruszką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, serem i warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , wędliną i pomidorem razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , białym serem i Warzywami razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, pastą z szynki i rzodkiewką razowa	1	Kanapka z chlebem razowym, serkiem i ogórkiem kiszonym razowa	1	Kanapka z chlebem razowym , szynką i warzywami razowa	1

9.08	10.08	11.08	12.08	13.08	14.08	15.08
Kalorie: 2277 kcal, Białko: 96 g, Węglowodany: 270 g, Tłuszcze: 60 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 31 g, Cukry proste: 33 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2216 kcal, Białko: 94 g, Węglowodany: 281 g, Tłuszcze: 59 g, Tłuszcze nasycone: 19 g, Błonnik: 27 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2284 kcal, Białko: 89 g, Węglowodany: 266 g, Tłuszcze: 55 g, Tłuszcze nasycone: 16 g, Błonnik: 30 g, Cukry proste: 31 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Kalorie: 2261 kcal, Białko: 85 g, Węglowodany: 262 g, Tłuszcze: 54 g, Tłuszcze nasycone: 16 g, Błonnik: 31 g, Cukry proste: 30 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2225 kcal, Białko: 93 g, Węglowodany: 258 g, Tłuszcze: 59 g, Tłuszcze nasycone: 19 g, Błonnik: 31 g, Cukry proste: 34 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, seler, gorczyca	Kalorie: 2278 kcal, Białko: 94 g, Węglowodany: 261 g, Tłuszcze: 53 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 40 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Kalorie: 2254 kcal, Białko: 92 g, Węglowodany: 263 g, Tłuszcze: 59 g, Tłuszcze nasycone: 20 g, Błonnik: 27 g, Cukry proste: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
9.08		10.08		11.08		12.08		13.08		14.08		15.08	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Płatki ryżowe na mleku	300	Kasza manna na mleku	300	Jaglanka na mleku	300	Zupa mleczna z makaronem	300	Ryż na mleku	300	Owsianka na mleku	300	Jaglanka na mleku	300
Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70
Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg	60	Wędlina wieprzowa	60	Jaja gotowane	2	Wędlina drobiowa	60	Pasztet	80	Ser żółty	60
Ogórek kiszony	80	Ogórek i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Ogórek i mix sałat	80	Pomidor i mix sałat	80	Rzodkiewka i mix sałat	80
		Miód (25g)	1									Dżem (25g)	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa buraczkowa	300	Zupa pietruszkowa	300	Krem z groszku	300	Zupa ryżanka	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa warzywna	300	Krem z białych warzyw	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	Makaron	200	z ryżem	50			z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Mięso drobiowe	200	Kotleciki wieprzowo-marchewkowe	100	Twaróg	100	Pulpeciki warzywno-mięsne	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Ryba parowana	100
w sosie jarzynowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie pomidorowym	80	Sos jogurtowy z cynamonem	80	w sosie warzywnym	80			w sosie z pietruszki i kopru	80
Ziemniaki gotowane	200	Kasza gryczana	200	Ryż	200	Truskawki	80	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
Marchewka z groszkiem	120	Surówka z kapusty	120	Warzywa gotowane	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120	Surówka wielowarzywna	120	Surówka z marchewki, kapusty i natki	120	Surówka z gotowanych buraków	120
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70	Chleb pszenny	70
Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50	Chleb razowy	50
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Salatka jarzynowa z szynką	200	Salatka brokułowa z szynką i makaronem	200	Pasta warzywna	80	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
				Kapusta z rzodkiewką, marchewką i jogurtem	80			Marchewka z groszkiem	80	Mix sałat z ogórkiem i pomidorem	80	Warzywa gotowane	80

9.08	10.08	11.08	12.08	13.08	14.08	15.08
Kalorie: 1969 kcal, Białko: 83 g, Węglowodany: 238 g, Tłuszcze: 52 g, Tłuszcze nasycone: 15 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 33 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 1903 kcal, Białko: 81 g, Węglowodany: 246 g, Tłuszcze: 51 g, Tłuszcze nasycone: 16 g, Błonnik: 24 g, Cukry proste: 39 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 1990 kcal, Białko: 77 g, Węglowodany: 235 g, Tłuszcze: 48 g, Tłuszcze nasycone: 15 g, Błonnik: 27 g, Cukry proste: 31 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Kalorie: 1951 kcal, Białko: 74 g, Węglowodany: 231 g, Tłuszcze: 47 g, Tłuszcze nasycone: 14 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 38 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 1943 kcal, Białko: 81 g, Węglowodany: 230 g, Tłuszcze: 51 g, Tłuszcze nasycone: 16 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 34 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, seler, gorczyca	Kalorie: 1984 kcal, Białko: 82 g, Węglowodany: 232 g, Tłuszcze: 46 g, Tłuszcze nasycone: 15 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 40 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Kalorie: 1954 kcal, Białko: 80 g, Węglowodany: 232 g, Tłuszcze: 51 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 24 g, Cukry proste: 36 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
9.08		10.08		11.08		12.08		13.08		14.08		15.08	
Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie		Śniadanie	
Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Kawa zbożowa z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Płatki ryżowe na mleku	300			Jaglanka na mleku	300			Ryż na mleku	300				
		Kasza manna na mleku	300			Zupa mleczna z makaronem	300			Owsianka na mleku	300	Jaglanka na mleku	300
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Wędlina drobiowa	60	Twaróg	60	Wędlina wieprzowa	60	Jaja gotowane	2	Wędlina drobiowa	60	Pasztet	80	Ser żółty	60
Ogórek kiszony b/s, tarkowany	80	Ogórek i mix sałat b/s	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Ogórek i mix sałat b/s	80	Pomidor i mix sałat b/s	80	Rzodkiewka i mix sałat b/s	80
		Miód (25g)	1									Dżem (25g)	1
II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie		II śniadanie	
Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad		Obiad	
Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250	Kompot z cukrem	250
Zupa buraczkowa	300	Zupa pietruszkowa	300	Krem z groszku	300	Zupa ryżanka	300	Zupa pomidorowa	300	Zupa warzywna	300	Krem z białych warzyw	300
		z makaronem	80	z grzankami	20	Makaron	200	Z ryżem	50			z grzankami	20
Sztuka mięsa	100	Mięso drobiowe	200	Kotleciki wieprzowo-marchewkowe	100	Twaróg	100	Pulpeciki warzywno-mięsne	100	Spaghetti (mięso 100g, sos pomidorowy 80g)	180	Ryba parowana	100
w sosie jarzynowym	80	w sosie ziołowym	80	w sosie pomidorowym	80	Sos jogurtowy z Cynamonem	80	w sosie warzywnym	80			w sosie z pietruszki i kopru	80
Ziemniaki gotowane	200			Ryż	200	Truskawki	80	Ziemniaki gotowane	200	Makaron	200	Ziemniaki gotowane	200
		Kasza kus kus	200										
Marchewka z groszkiem	120			Warzywa gotowane	120	Surówka z marchewki i jabłka, z jogurtem	120					Surówka z tartych buraków	120
		Buraczki na ciepło	120					Warzywa gotowane	120	Marchewka gotowana	120		
Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek		Podwieczorek	
Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja		Kolacja	
Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250	Herbata z cukrem	250
Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120	Chleb pszenny	120
Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1	Masło (10g)	1
Salatka jarzynowa z szynką	200	Salatka brokułowa z szynką i makaronem	200	Pasta warzywna	80	Salatka ryżowa z jajkiem i warzywami	200	Galareta warzywna z mięsem drobiowym	60	Pasta rybna	80	Pasta z szynki	80
								Marchewka z groszkiem	80			Warzywa gotowane	80
				Surówka z gotow. pietruszki i marchwi z jogurtem	80					Mix sałat z ogórkiem i pomidorem b/s	80		

9.08	10.08	11.08	12.08	13.08	14.08	15.08
Kalorie: 2049 kcal, Białko: 86 g, Węglowodany: 248 g, Tłuszcze: 54 g, Tłuszcze nasycone: 16 g, Błonnik: 29 g, Cukry proste: 34 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 1987 kcal, Białko: 85 g, Węglowodany: 256 g, Tłuszcze: 53 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 2071 kcal, Białko: 81 g, Węglowodany: 245 g, Tłuszcze: 50 g, Tłuszcze nasycone: 15 g, Błonnik: 28 g, Cukry proste: 33 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca	Kalorie: 2026 kcal, Białko: 77 g, Węglowodany: 240 g, Tłuszcze: 49 g, Tłuszcze nasycone: 15 g, Błonnik: 29 g, Cukry proste: 39 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja	Kalorie: 1999 kcal, Białko: 84 g, Węglowodany: 237 g, Tłuszcze: 53 g, Tłuszcze nasycone: 17 g, Błonnik: 29 g, Cukry proste: 35 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca	Kalorie: 2054 kcal, Białko: 85 g, Węglowodany: 240 g, Tłuszcze: 48 g, Tłuszcze nasycone: 16 g, Błonnik: 24 g, Cukry proste: 41 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja, gorczyca, ryba	Kalorie: 2021 kcal, Białko: 83 g, Węglowodany: 240 g, Tłuszcze: 53 g, Tłuszcze nasycone: 18 g, Błonnik: 26 g, Cukry proste: 37 g Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler