

Jadłospis na dzień 21.12 do 31.12 2024 oddziały

21.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g,salata 5g,pomidor 50g,papryka 30g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jablko,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,salata	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2150 Białko 86 Tuszczyz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 324 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 31
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)salata 5g,pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 50g,wędlina drobiowa 50g,(9,10)pomidor 30g,salata ,dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2095 Białko 79 Tuszczyz 51 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),salata 5g,pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko woda 250ml,j		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g,salata5g,dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2106 Białko 78 Tuszczyz 52 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 7 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g,salata 5g,pomidor 50g,papryka 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko,woda	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,salata	Kanapka z pomidorem ,woda	Kcal 2191 Białko 89 Tuszczyz 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 42

Alergeny występujące w posiłkach:

- 1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

22.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),pasta z drobiu 50g(1,3)pomidor 30g jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda 250ml,jablko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, dżem25g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tuszczyz 69 w tym NKT 26 Węglowodany 288 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(1,3)pomidor 30, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda 250ml,jablko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g,dżem 25g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tuszczyz 69 w tym NKT 26 Węglowodany 288 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z drobiu 50g(1,3)pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana 120g (1)woda 250ml,jablko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2261 Białko 83 Tuszczyz77 w tym NKT 32 Węglowodany 285w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z drobiu 50g(1,3)pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g (7,9)woda 250ml, jablko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2096 Białko 83 Tuszczyz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 259w tym cukry 45 Sól 7 Błonnik 35

Alergeny występujące w posiłkach:

- 1.Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3.Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6.Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8.Orzechy 9.Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11.Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

23.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D)250g(1,9) woda 250ml, jabłko 120g,		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7) rozszponka 5g, papryka 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2426 Białko 99 Tuszczyk 76 w tym NKT 29 Węglowodany 316 w tym cukry 50 Sól 10 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D)250g(1,9) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7) rozszponka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2335 Białko 96 Tuszczyk 69 w tym NKT 26 Węglowodany 315 w tym cukry 51 Sól 10 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D)250g(1,9) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(9) rozszponka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2229 Białko 88 Tuszczyk 61 w tym NKT 22 Węglowodany 315 w tym cukry 51 Sól 9 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D)250g(1,9) jabłko 120g, woda 200ml	Kisiel 200g	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ,pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7) rozszponka 5g, papryka 30g	Kanapka z pomidorem (1,7)	Kcal 2267 Białko 96 Tuszczyk 60 w tym NKT 20 Węglowodany 314 w tym cukry 50 Sól 11 Błonnik 30

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

24.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajko gotowane *2 pomidor 60g, rozszponka 5g, papryka świeża 30g		Zupa marchwiowa 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) barszcz 200ml, ryba w galarecie 120g(4,9) sałatka jarzynowa 120g(3,9), pierogi z kapusta i grzybami 120g(1)	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2465 Białko 102 Tuszczyk 68 w tym NKT 26 Węglowodany 343 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 2*jajko gotowane ,pomidor 60g, rozszponka 5g,		Zupa marchwiowa 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) barszcz 200ml, ryba w galarecie 120g(4,9) sałatka jarzynowa 120g(3,9)	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2193 Białko 94 Tuszczyk 57 w tym NKT 24 Węglowodany 306 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), dżem 30g, białko jaja pomidor 60g, rozszponka 5g,		Zupa marchwiowa 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) barszcz 200ml, ryba w galarecie 120g(4,9) sałatka jarzynowa 120g(9)	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2115 Białko 87 Tuszczyk 48 w tym NKT 21 Węglowodany 316 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 2*jajko gotowane pomidor 60g, rozszponka 5g, papryka świeża 30g	Kanapka z koncentrate m na sałacie (1.)	Zupa marchwiowa 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) jabłko 120g, woda 200ml	budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) barszcz 200ml, ryba w galarecie 120g(4,9) sałatka jarzynowa 120g(3,9)	Kanapka z ogórkiem (1) woda 250ml	Kcal 2159 Białko 92 Tuszczyk 51 w tym NKT 20 Węglowodany 307 w tym cukry 66 Sól 9 Błonnik 32

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

25.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g, sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)		Rosół z makaronem 250ml, (1,9) kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew z groszkiem 120g (1), jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2553 Białko 92 Tłuszcz 80 w tym NKT 34 Węglowodany 338 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g, sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)		Rosół z makaronem 250ml, (1,9) kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew oprószana 120g (1), jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2598 Białko 90 Tłuszcz 85 w tym NKT 39 Węglowodany 339 w tym cukry 69 Sól 7 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rozszponka 5g		Rosół z makaronem 250ml, (1,9) kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew oprószana 120g (1), jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2353 Białko 82 Tłuszcz 65 w tym NKT 30 Węglowodany 336 w tym cukry 70 Sól 6 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g, sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z jajkiem (3,)	Rosół z makaronem 250ml, (1,9) kurczak w potrawce, ryż 100g (3,7), marchew z groszkiem 120g (1), jabłko 150g,	banan	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pasta (1) woda 250ml	Kcal 2424 Białko 91 Tłuszcz 74 w tym NKT 30 Węglowodany 314 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

26.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zupa pomidorowa z ryżem, zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleńnią 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2174 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 75 Sól 10 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zupa pomidorowa z ryżem, zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleńnią 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml, g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2174 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 75 Sól 10 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zupa pomidorowa z ryżem, zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleńnią 250g marchew oprószana 120g (1), sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser twarogowy 20g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2253 Białko 63 Tłuszcz 75 w tym NKT 27 Węglowodany 316 w tym cukry 75 Sól 9 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), pomidor 50g, rozszponka 5g	Kanapka z pasta (1,3)	Zupa pomidorowa zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleńnią 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, 5, papryka 30g	Kanapka z twarozkiem (1,7)	Kcal 2270 Białko 75 Tłuszcz 58 w tym NKT 17 Węglowodany 320 w tym cukry 63 Sól 11 Błonnik 46

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

27.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka, banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, ser żółty 50g, sałata, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2101 Białko 74 Tłuszcz 73w tym NKT 29 Węglowodany 267 tym cukry 64 Sól 4 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, pomidor 50g,		Zupa koperkowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g, pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2022 Białko 64 Tłuszcz 56w tym NKT 27 Węglowodany 297 tym cukry 80 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, pomidor 50g,		Zupa koperkowa 300ml (1,9) klops gotowany 220g (9), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki, banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2086 Białko 81 Tłuszcz 52 w tym NKT 24 Węglowodany 302 tym cukry 81 Sól 7 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pieczywem na sałacie (9)	Zupa koperkowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3), ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g, jabłko 120g, woda 200ml	Jogurt 190g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g, pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z pastą (1) woda 250ml	Kcal 1980 Białko 81 Tłuszcz 61 w tym NKT 26 Węglowodany 252 tym cukry 41 Sól 5 Błonnik 32

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

28.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2148 Białko 92 Tłuszcz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 271 w tym cukry 69 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2148 Białko 92 Tłuszcz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 271 w tym cukry 69 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2148 Białko 92 Tłuszcz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 271 w tym cukry 69 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa pasta z jaj 50g (9), twaróg z szczypiorkiem 70g (7), sałata 5g, pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, jabłko, woda	Budyń 200g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Kanapka z pastą woda 250ml (1,)	Kcal 2108 Białko 92 Tłuszcz 44 w tym NKT 22 Węglowodany 263 w tym cukry 60 Sól 5 Błonnik 35

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

29.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczony ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszany 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2160 Białko 93 Tłuszcz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 245 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczony ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszany 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser topiony 50g (7) sałata 5g pomidor 50g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2091 Białko 88 Tłuszcz 75 w tym NKT 31 Węglowodany 244 w tym cukry 53 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczony ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g (1) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczony mieszany 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 50g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2096 Białko 89 Tłuszcz 74 w tym NKT 29 Węglowodany 248 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczony razowy 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczony ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) sok pomidorowy 200ml	kaszka	Pieczony razowy 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 50g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2020 Białko 87 Tłuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 238 w tym cukry 45 Sól 7 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

30.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) jajecznicą z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7), sałata 5g		Zupa jarzynowa 250g (9) naleśniki z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g (S) (1,3,7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczony mieszany 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2187 Białko 80 Tłuszcz 85 w tym NKT 35 Węglowodany 257 w tym cukry 53 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) jajecznicą 100g (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g, sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczony mieszany 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2095 Białko 75 Tłuszcz 59 w tym NKT 25 Węglowodany 303 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g, ser twarogowy 25g, sałata 5g, miód 20g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) mandarynka 80g, woda 200ml		Pieczony mieszany 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2086 Białko 69 Tłuszcz 55 w tym NKT 23 Węglowodany 319 w tym cukry 60 Sól 5 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczony razowy 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) jajecznicą z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g, sałata 5g	Kanapka z twarogiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, grejpfrut 150g	Jogurt naturalny 190g (7)	Pieczony mieszany 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g ogórek świeży	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2055 Białko 89 Tłuszcz 56 w tym NKT 23 Węglowodany 279 w tym cukry 51 Sól 6 Błonnik 31

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.,

31.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką z pora, jabłka, marchwi 120g (7), jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2207 Białko 75 Tłuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 282 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, pomidor 30g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką marchew oprószana 120g (1) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2279 Białko 76 Tłuszcz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 290 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 28
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), pomidor 50g, sałata 5g, pomidor 50g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką marchew oprószana 120g (1) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 200ml	Kcal 2279 Białko 76 Tłuszcz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 290 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 28
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką marchew oprószana 120g (1) jabłko 120g, woda 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), sałatka jarzynowa 120g (3,9), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2104 Białko 76 Tłuszcz 69 w tym NKT 24 Węglowodany 263 w tym cukry 54 Sól 10 Błonnik 38

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie