Jadłospis na dzień 1.12 do 10.12 2024 oddziały

1.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g roszponka 5g, dżem25g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tłuszcz 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,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g roszponka 5g,dżem 25g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tłuszcz 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,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g roszponka 5g,	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2261 Białko 83 Tłuszcz77 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, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g roszponka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2096 Białko 83 Tłuszcz 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.

2.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 60g, roszponka5g,papryka świeża 30g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi leniwe 250g(1,3,7) sok 200m		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g (P),salata 5g,pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7)woda 250ml	Kcal 2222 Białko 97 Tłuszcz 52 w tym NKT 25 Węglowodany 317 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 17
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 60g, roszponka5g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi leniwe 250g(1,3,7) sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g (P),salata 5g,pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2213 Białko 97 Tłuszcz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 315 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 60g, roszponka5g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi leniwe 250g(1,3,7) sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g ,sałata 5g pomidor 50g,	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2179 Białko 97 Tłuszcz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 311 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 60g, roszponka5g, papryka świeża 30g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi leniwe 250g(1,3,7) woda 250ml,jabłko	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g (P),salata 5g,pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem (1) woda 250ml	Kcal 2140 Białko 93 Tłuszcz 47 w tym NKT 19 Węglowodany 316 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 25

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.

3.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)jajecznica z szczypiorkiem 100g(3),sałata 5g pomidor 30g,papryka 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g,,sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) ,rukola 5g,pomidor 30g	Pałeczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2265 Białko 86 Tłuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 286 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7)margaryna15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),jajecznica na parze (3),sałata 5g pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g,,sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) ,rukola 5g,pomidor 30g	Pałeczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2251 Białko 85 Tłuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 285 w tym cukry 61 Sól 4 Błonnik 26
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)wędlina drobiowa 50g,sałata 5g pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g,,sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g,pomidor 30g	Pałeczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2033 Białko 75 Tłuszcz 64 w tym NKT 23 Węglowodany 270 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa pasta z jaj 50g (9),jajecznica na parze z szczypiorkiem (3) sałata 5g pomidor 30g,papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g,woda 250ml,grejpfrut 150g	Budyń 200g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) ,rukola 5g,pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem woda 250ml(1,)	Kcal 2270 Białko 95 Tłuszcz 72 w tym NKT 25 Węglowodany276 w tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 40

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.

4.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami50ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina na ciepło 100g(9,10) ,sałata 5g, papryka 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z pora,jabłka,marchwi 120g (7,) banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ,twaróg z szczypiorkiem 50g (7) ,dżem 30g, sałata5g,pomidor 30g	Wafle ryżowe 20g woda 250ml	Kcal 2153 Białko 70 Tłuszcz 76 w tym NKT 27 Węglowodany 281 w tym cukry 71 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7 margaryna15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,wędlina na ciepło 100g(9,10) ,sałata 5g, pomidor 30g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana120g (1) banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg 50g(7) ,dżem 30g, sałata5g,pomidor 30g	Wafle ryżowe 20g woda 250ml	Kcal 2229 Białko 71 Tłuszcz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 290 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami i 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),mięso gotowane 50g(9),sałata 5g,pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana120g (1) banan 120g, woda200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),twaró g 50g(7) ,dżem 30g, sałata5g,pomidor 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2006 Białko 61 Tłuszcz w tym NKT Węglowodany 294 w tym cukry 70 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10) ,sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z pora,jabłka,marchwi 120g,jabłko 150g,woda 250ml	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g (7) , sałata5g,pomidor 30g	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2157 Białko 84 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 268 w tym cukry 50 Sól 9 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.

5.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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), wędlina wieprzowa 50g(9,10) ,sałata 5g pomidor 50g papryka 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g(9) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny,sera i jaj 50g(3,7,9) sałata 5g pomidor 50g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2073 Białko 85 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 253 w tym cukry 44 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g ,pomidor 50g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g(9) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)pasta z wędliny,sera i jaj 50g(3,7,9) sałata 5g pomidor 50g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2020 Białko 83 Tłuszcz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 252 w tym cukry 43 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g ,pomidor 50g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,,marchew oprószana 120g sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10)sałata 5g pomidor 50g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2142 Białko 82 Tłuszcz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 268 w tym cukry 51 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g pomidor 50g papryka 30g,jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera 120g(9) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny,sera i jaj 50g(3,7,9) sałata 5g pomidor 50g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2093 Białko 90 Tłuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 253w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 34

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.

6.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kasza 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g ,papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z kapusty kiszonej 120g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g pomidor ,sałata 5g, miód 25g,jogurt naturalny 190g(7)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleniną 250g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7),dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2157 Białko 70 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 302w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25gogurt naturalny 190g(7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleniną 250g, jabłko 150g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7))twaróg 50g(7),dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2014 Białko 63 Tłuszcz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g ,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z kapusty kiszonej,jabłko150g woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g,rzodkiewka 20gpomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2031 Białko 68 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 260w tym cukry 51 Sól 8 Błonnik 34

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.

7.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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) pasta z wędliny,sera i jaj50g (3,7) (9),pomidor 30g,rukola5g,ogórek świeży 30g		Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g,woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),wędlina drobiowa 50g,sałata 5g ,ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2145 Białko 80 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 281 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z wędliny,sera i jaj50g (3,7) pomidor 30g,rukola 5g,		Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g,sałata 5g ,ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2145 Białko 80 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 281 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 21
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) wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,rukola 5g ,miód 25g		Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g,sałata 5g ,ser twarogowy 20g(7)	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2187 Białko 81 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 301 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),,pasta z wędliny,sera i jaj50g (3,7)pomidor 30g,rukola5g,	Kanapka z z twarożkiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g woda 250ml,jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g,sałata 5g ,ser twarogowy 20g(7)	Kanapka z mięsem ,woda	Kcal 2105 Białko 92 Tłuszcz 67 w tym NKT 23 Węglowodany 264 w tym cukry 52 Sól 10 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.

8.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszka 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g,sałata		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g , marchew z groszkiem oprószana 120g ,sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 30g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2218 Białko 89 Tłuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 275 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszka 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g,sałata ,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g,, marchew oprószana120g ,sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)ser topiony 50g (7) sałata 5g pomidor 30g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2288 Białko 83 Tłuszcz 84 w tym NKT 37 Węglowodany 281 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszka 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g,sałata ,ser twarogowy 25g (7)		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250 sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2069 Białko 81 Tłuszcz 69 w tym NKT 24 Węglowodany 261 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g,sałata	Kanapka z wędlina (1,9)	Udko z kurczaka duszone(P) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g , 120g() woda 250ml ,sałata (7) jabłko 150g	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) sałata 5g pomidor 30g,	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2213 Białko 93 Tłuszcz 78 w tym NKT 28 Węglowodany 253 w tym cukry 45 Sól 6 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.

9.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10) jajko gotowane (3),sałata 5g, pomidor 50g		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g ,surówka z marchwi 120g,woda, jabłko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie (4) ser topiony 20g(7),ogórek świeży 30g,j	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2124 Białko 72 Tłuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 297 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10) jajko gotowane (3),sałata 5g, pomidor 50g		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g ,surówka z marchwi 120g,woda, jabłko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie (4) ser topiony 20g(7),pomidor 50g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2127 Białko 72 Tłuszcz 61 w tym NKT 23 Węglowodany 297 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 27
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10) białko jaja ,sałata 5g, pomidor 50g		Klops gotowany 90g(3),ziemniaki z zielenina 250g,marchew oprószana 120g(1) woda, jabłko150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7 ryba w galarecie (4) pomidor 50g, dżem 25g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2049 Białko 66 Tłuszcz 52 w tym NKT 19 Węglowodany 306 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 28
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g,, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)wędlina drobiowa 50g(9,10)jajko gotowane (3) ,sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z rzodkiewkana sałacie (1,9)	Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g ,surówka z marchwi 120g,woda, jabłko150g	Budyń 200g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie (4) pomidor 30g,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1),woda _	Kcal 2033 Białko 72 Tłuszcz 54 w tym NKT 18 Węglowodany 286 w tym cukry 65 Sól 9 Błonnik 39

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.

10.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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),pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) ,roszponka 5g,pomidor 30g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieleniną 250g,mizeria 120g,(7) sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) ,sałata 5g,ogórek świeży,miód 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2197 Białko 92 Tłuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 276 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 15
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z twarogu i jaj 50g(3,7,) ,roszponka 5g,pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana 120g(1),sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,miód 25g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2245 Białko 95 Tłuszcz 66 w tym NKT 32 Węglowodany 296 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 20
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),twaróg 50g (7),roszponka 5g,pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana 120g(1),sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) ,sałata 5g miód 25g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2219 Białko 96 Tłuszcz 63 w tym NKT 31 Węglowodany 297 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) ,roszponka 5g,pomidor 30g	Kanapka z pieczenią na sałacie (1,)	Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g mizeria 120g (7)woda 250ml, sok pomidorowy	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) ,sałata 5g,ogórek świeży, jogurt naturalny 150g	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2062 Białko 101 Tłuszcz 59 w tym NKT 23 Węglowodany 254 w tym cukry 47 Sól 10 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.