

Jadłospis na dzień 11.12 do 20.12 2024 oddziały

11.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g(10), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(9), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2078 Białko 66 Tuszczyk 74 w tym NKT 26 Węglowodany 267 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2069 Białko 66 Tuszczyk 74 w tym NKT 26 Węglowodany 266 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem i 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), rukola 5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2008 Białko 63 Tuszczyk 69 w tym NKT 22 Węglowodany 265 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 120g	kaszka(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), rukola 5g, ser topiony 20g	Kanapka z serem topionym (1,7)	Kcal 2018 Białko 71 Tuszczyk 68 w tym NKT 21 Węglowodany 254 w tym cukry 46 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.

12.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, ogórek świeży 30g, serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczek, jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2232 Białko 88 Tuszczyk 88 w tym NKT 31 Węglowodany 255 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, pomidor 30g, serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2237 Białko 88 Tuszczyk 88 w tym NKT 31 Węglowodany 255 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g, rukola 5g, pomidor 50g, serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g, jogurt naturalny 190g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2036 Białko 79 Tuszczyk 73 w tym NKT 28 Węglowodany 252 w tym cukry 49 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, ogórek świeży 30g, serek twarogowy 20g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2020 Białko 86 Tuszczyk 62 w tym NKT 21 Węglowodany 260 w tym cukry 52 Sól 5 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.

13.12.2024	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:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

14.12.2024	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 drobiowa 50g(9,10) jogurt naturalny 190g(7), ogórek świeży		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g rzodkiewka 20g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2199 Białko 88 Tłuszcz 45 w tym NKT 19 Węglowodany 343 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 24
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), pomidor 50g jogurt naturalny 190g(7)		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2202 Białko 88 Tłuszcz 44 w tym NKT 19 Węglowodany 344 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 24
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 pomidor 50g, jogurt naturalny 190g(7)		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2202 Białko 88 Tłuszcz 44 w tym NKT 19 Węglowodany 344 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) jogurt naturalny 190g(7), ogórek świeży	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 190g	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g	Kanapka z pomidorem(1), woda	Kcal 2107 Białko 87 Tłuszcz 43w tym NKT 18 Węglowodany 323 w tym cukry 56 Sól 9 Błonnik 32

Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

15.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna wieprzowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 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), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2099 Białko 77 Tuszczyk 72 w tym NKT 24 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 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), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2 058 Białko 76 Tuszczyk 68 w tym NKT 22 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (10) białko jaj (3) sałata 5g, pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1), sok 250ml, ,		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2111 Białko 75 Tuszczyk 71 w tym NKT 26 Węglowodany 272 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, , sok pomidorowy	jabłko 150g	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2073 Białko 83 Tuszczyk 67 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 53 Sól 9 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. Orzechy 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.

16.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 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) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,7,9) sałata 5g dżem 25g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2224 Białko 79 Tuszczyk 87 w tym NKT 35 Węglowodany 261 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 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) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,7,9) sałata 5g dżem 25g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2129 Białko 74 Tuszczyk 60 w tym NKT 26 Węglowodany 308 w tym cukry 62 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g, pomidor 50g, ser twarogowy 25g, sałata 5g, miód 20g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 250g(7) woda 250ml, sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g(9) sałata 5g dżem 25g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 1999 Białko 62 Tuszczyk 53 w tym NKT 23 Węglowodany 309 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 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) sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120(3,7,9) sałata 5g papryka 30g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2075 Białko 87 Tuszczyk 57 w tym NKT 23 Węglowodany 283 w tym cukry 45 Sól 6 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. Orzechy 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.

17.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	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 zieloną 250g, marchew z groszkiem oprószana 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(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 zieloną 250g, marchew oprószana 120g, 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 zieloną 250g marchew oprószana 120g, 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 rzodkiewką (1,9)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem oprószana 120g woda 250ml	Budyń (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 2255 Białko 88 Tłuszcz 76 w tym NKT 27 Węglowodany 276 w tym cukry 56 Sól 6 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. Orzechy 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.

18.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g, papryka 30g		Kielbasa smażona 120g(9,10) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 50g(7), pomidor 50g, rosół 30g,	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2174 Białko 91 Tłuszcz 77 w tym NKT 27 Węglowodany 252 w tym cukry 46 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 50g(7) pomidor 50g, rosół 30g,	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2129 Białko 88 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 260 w tym cukry 48 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), wędlina 30g(9,10), jajko białko 50g, sałata 5g,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10) pomidor 30g rosół 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2083 Białko 88 Tłuszcz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 260 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 50g(7), pomidor 50g, rosół 30g,	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2027 Białko 91 Tłuszcz 62 w tym NKT 20 Węglowodany 246 w tym cukry 53 Sól 6 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. Orzechy 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.

19.12.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (7)), sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy wieprzowe w sosie w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)sałata 5g, pomidor 50g,	Jogurt naturalny 150g, (7)woda 250ml	Kcal 2026 Białko 88 Tłuszcz 63 w tym NKT 29 Węglowodany 251 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (7)), sałata 5g, pomidor 50g		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)sałata 5g, pomidor 50g,	Jogurt naturalny 150g(7)woda 250ml	Kcal 2043 Białko 90 Tłuszcz 68 w tym NKT 28 Węglowodany 248 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 50g		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)sałata 5g, pomidor 50g,	Jogurt naturalny 150g(7)woda 250ml	Kcal 2066 Białko 97 Tłuszcz 63 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (7)), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z pieczęcią rzymską na sałacie (1)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 120g, woda 200ml	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2160 Białko 92 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 264 w tym cukry 62 Sól 8 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.

20.12.2024	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 jaj 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g, papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293 w 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 zieloną 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 302 w 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 25g, jogurt naturalny 190g(7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 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 zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej, jabłko 150g woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2031 Białko 68 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 260 w 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.