

Jadłospis na dzień 01.03 do 10.03 2024 oddziały

1.03.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, kielki brokuł 3g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), krokietki z kapustą i grzybami 250g(1,3,7)S woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4), pomidor 50g, ser topiony 20g, sałata	Jogurt owocowy 135g woda 250ml	Kcal 2079 Białko 75 Tuszcz 71w tym NKT 24 Węglowodany 266 Sól 8 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, pomidor 50g, rozszponka 5g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7)woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4), pomidor 50g, ser topiony 20g, sałata	Jogurt owocowy 135g woda 250ml	Kcal 2089 Białko 75 Tuszcz 48 w tym NKT 23 Węglowodany 324 Sól 8 Błonnik 19
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), twaróg 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, pomidor 50g, rozszponka 5g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7)woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4), pomidor 50g, sałata 5g, miód 25g	Jogurt owocowy 135g woda 250ml	Kcal 2111 Białko 72 Tuszcz 43 w tym NKT 19 Węglowodany 344 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), pomidor 50g, kielki brokuł i 3g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem (1,3)	Zupa kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7) woda 250ml, jabłka 150g	Jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4), pomidor 50g, ser topiony 20g, sałata	Kanapka z pasta woda 250ml	Kcal 2050 Białko 83 Tuszcz 47 w tym NKT 20 Węglowodany 300 Sól 8 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.

2.03.2024	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), pasta z drobiu 50g (9), rozszponka 5g, jogurt naturalny 190g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), sałata pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2178 Białko 82 Tuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 272 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g (9), rozszponka 5g, jogurt naturalny 190g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem, 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10)sałata pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2178 Białko 82 Tuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 272 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (9), rozszponka 5g, jogurt naturalny 190g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10) sałata pomidor 30g,	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2178 Białko 82 Tuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 272 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (9), rozszponka 5g, jogurt naturalny 190g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kisiel 200ml	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), sałata pomidor 30g,	Kanapka z miesem woda 250ml	Kcal 2196 Białko 84 Tuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 285 Sól 8 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

3.03.2024	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 (1,7), wędlina wieprzowa 30g (9,10), jajko gotowane 50g, roszonek 5g,		Udko z kureczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) sok 250ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2304 Białko 94 Tłuszcz 87 w tym NKT 32 Węglowodany 257 Sól 6 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), wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane 50g, roszonek 5g,		Udko z kureczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) sok 250ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2322 Białko 94 Tłuszcz 87 w tym NKT 34 Węglowodany 263 Sól 6 Błonnik
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), wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane białko 50g, roszonek 5g,		Udko z kureczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) sok 250ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2216 Białko 90 Tłuszcz 87 w tym NKT 30 Węglowodany 263 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) (7,9), wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane 50g, roszonek, papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1)	Udko z kureczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Kanapka z ogórkiem (1,9) woda 250ml	Kcal 2479 Białko 104 Tłuszcz 87 w tym NKT 28 Węglowodany 301 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.

4.03.2024	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), wędlina na ciepło 80g, pomidor 30g, roszonek 5g		Zupa jarzynowa 3000ml (9), zapiekanka makaronowa 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, sałata 5g, papryka 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2512 Białko 90 Tłuszcz 80 w tym NKT 27 Węglowodany 329 Sól 7 Błonnik 28
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 80g, pomidor 30g, roszonek 5g,		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2506 Białko 89 Tłuszcz 80 w tym NKT 28 Węglowodany 329 Sól 7 Błonnik 28
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g, pomidor 30g, roszonek 5g,		Gulasz miesno-warzywny 90g (1) mięso +120g warzywa ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2168 Białko 80 Tłuszcz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 280 Sól 5 Błonnik 29
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina na ciepło 80g, pomidor 30g, roszonek 5g,	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g, woda 250ml, jabłko	Jogurt	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z wędliną, woda	Kcal 2487 Białko 99 Tłuszcz 82 w tym NKT 27 Węglowodany 304 Sól 9 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

5.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z wędliny,sera i jaj 50g (3,7),sałata 5g,ogórek świeży 30g		Kotlet mielony smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g jablko 150g,woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g dżem 30g, rozszponka 5g jogurt naturalny 190g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2270 Białko 97 Tuszczyz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 277 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z wędliny,sera i jaj 50g (3,7),sałata 5g, miód 25g		Kotlet gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, jablko 150g,woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7),dżem 30g, rozszponka 5g jogurt naturalny 190g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2263 Białko 95 Tuszczyz 62 w tym NKT 29 Węglowodany 308 Sól 8 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),mięso gotowane 50g 50g, sałata 5g,miód 25g		Kotlet gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g,jablko 150g,woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7),dżem 30g,,rozszponka 5gjogurt naturalny 190g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2252 Białko 87 Tuszczyz 62 w tym NKT 30 Węglowodany 313 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny,sera i jaj 50g (3,7),sałata 5g,ogórek świeży 30g	Kanapka z pomidorem na sałacie (1.)	Kotlet gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g jablko 150g,woda 250ml	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7),rozszponka 5g,jogurt naturalny 190g	Kanapka z pasta (1) woda 250ml	Kcal 2202 Białko 96 Tuszczyz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 300 Sól 8 Błonnik

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.

6.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7, wędlina wieprzowa 50g(7) ,rozszponka 5g, pomidor 30g, papryka 30g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml(1,9),pyzy z mięsem (1,3),kapusta kiszona i boczkiem,mandarynka 75g,woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g,rukola 5g	Jogurt owocowy 140, (7)woda 250ml	Kcal 2281 Białko 99 Tuszczyz 85 w tym NKT 35 Węglowodany 256 Sól 7 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(7),rozszponka 5g,pomidor 30g,miód 25g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml(1,9),pyzy z mięsem (1,3),mandarynka 75,woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ser topiony 50g pomidor 50g,rukola 3g	Jogurt owocowy 140woda 250ml	Kcal 2031 Białko 84 Tuszczyz 58 w tym NKT 28 Węglowodany 275 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9,10),rozszponka 5g pomidor 30g ,miód 25g		Zupa pomidorowa z ryżem 300ml(1,9),pyzy z mięsem (1,3),mandarynka 75,woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g pomidor 50g,rukola 3g,dżem 25g	Jogurt naturalny 190g(7),woda 250ml,wafle zwykłym 20g	Kcal 2032 Białko 82 Tuszczyz 48 w tym NKT 21 Węglowodany 301 Sól 6 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(7)rozszponka 5g,pomidor 30g,papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml(1,9),pyzy z mięsem (1,3),jablko 150g,woda 250ml	jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ser żółty 50g(7) pomidor 50g,rukola 5g	Kanapka z twarogiem (1,7) ,woda	Kcal 2232 Białko 109 Tuszczyz 77 w tym NKT 32 Węglowodany 248 Sól 9 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.

7.03.2024	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 (9), pieczeń rzymska 50g (1,3), sałata 5g, pomidor 30g		Filet z kureczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną fasolką z bulgą tartą (1) 120g (7), jabłko 150g, woda 250g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), roszonek 5g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2520 Białko 94 Tłuszcz 84 w tym NKT 30 Węglowodany 315 Sól 5 Błonnik 37
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 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		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną buraczką 120g (1) jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), ser topiony 20g, roszonek 5g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2115 Białko 71 Tłuszcz 71 w tym NKT 24 Węglowodany 275 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną buraczką 120g (1) jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), roszonek 5g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2058 Białko 70 Tłuszcz 59 w tym NKT 22 Węglowodany 292 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), sałata 5g, pomidor 30g	Kanapka z wędliną na sałacie (1,3)	Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną fasolką z bulgą tartą 120g, jabłko 150g, woda 250ml	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), ser topiony 20g, roszonek 5g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2487 Białko 100 Tłuszcz 76 w tym NKT 27 Węglowodany 313 Sól 7 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. 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.

08.03 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), jajecznica z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 30g, roszonek 5g, papryka		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną fasolką z kapusty białej 120g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g, dżem 30g, ogórek świeży 30g, roszonek 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2191 Białko 70 Tłuszcz 68 w tym NKT 20 Węglowodany 301 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznica z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 30g, roszonek 5g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną buraczką 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, pomidor 60g, roszonek 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2194 Białko 68 Tłuszcz 63 w tym NKT 20 Węglowodany 318 Sól 5 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, roszonek 5g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną buraczką 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, pomidor 60g, roszonek 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2119 Białko 62 Tłuszcz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 317 Sól 6 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznica z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 30g, roszonek 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Ryba duszona (1) 100g ziemniaki z zieloną buraczką z kapusty białej banan 150g, woda 250ml	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g (7), roszonek 5g, pomidor 60g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2176 Białko 81 Tłuszcz 69 w tym NKT 20 Węglowodany 281 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. 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.

9.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) rozszponka 5g pomidor 30g		Wątróbki drobiowe 100g(1), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2168 Białko 97 Tuszczyk 67 w tym NKT 28 Węglowodany 271 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7) rozszponka 5g pomidor 30g		Wątróbki drobiowe 100g(1), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, 5g jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2071 Białko 86 Tuszczyk 60 w tym NKT 24 Węglowodany 271 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(7) rozszponka 5g pomidor 30g		Wątróbki drobiowe 100g(1), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2065 Białko 94 Tuszczyk 57 w tym NKT 21 Węglowodany 271 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) rozszponka 5g pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1,7)	Wątróbki drobiowe 100g(1), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7) ogórek świeży	Kanapka z pasta na sałacie (1)	Kcal 2207 Białko 95 Tuszczyk 60 w tym NKT 24 Węglowodany 291 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.

10.03.2024	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(1,7) wędlina wieprzowa 30g(9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2195 Białko 75 Tuszczyk 74 w tym NKT 25 Węglowodany 284 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g(9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9), sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2134 Białko 70 Tuszczyk 69 w tym NKT 23 Węglowodany 285 Sól 7 Błonnik 23
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) wędlina drobiowa 30g(9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1), sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2232 Białko 71 Tuszczyk 77 w tym NKT 28 Węglowodany 291 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g pomidor 50g, rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem (1,)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem (1)	Kcal 2085 Białko 72 Tuszczyk 68 w tym NKT 22 Węglowodany 269 Sól 8 Błonnik 28

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.

