

## Jadłospis na dzień 11.03 do 20.03 2024 oddziały

11.03.2024	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), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g, kielki rzodkiewki		Zupa koperkowa 300ml kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (1) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa (3,9), rozszponka 5g pomidor 30g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2285 Białko 72 Tuszczyz 66w tym NKT 21 Węglowodany 330 Sól 4 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g,		Zupa koperkowa 300ml kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (1) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa (3) , rozszponka 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2281 Białko 71 Tuszczyz 65 w tym NKT 21 Węglowodany 330 Sól 4 Błonnik 23
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), mięso gotowane 50g(3) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rozszponka 5g		Zupa koperkowa 300ml kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (1) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa (3) , rozszponka 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 69 Tuszczyz 54w tym NKT 19 Węglowodany 327 Sól 4 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g, kielki rzodkiewki	Kanapka z twarogiem (1,3)	Zupa koperkowa 300ml kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (1) woda 250ml, banan 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa (39) , rozszponka 5g, pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2283 Białko 74 Tuszczyz 57 w tym NKT 15 Węglowodany 343 Sól 4 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.

12.03.2024	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) jajko(3), wędlina wieprzowa 30g, pomidor 30g, sałata,		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g dżem 30g, rzodkiewki 20g, rozszponka 5g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2247 Białko 94 Tuszczyz 67w tym NKT 23 Węglowodany 293 Sól 4 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajko(3), wędlina drobiowa 30g pomidor 30g, sałata,		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, rozszponka 5g pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2204 Białko 92 Tuszczyz 55 w tym NKT 24 Węglowodany 311 Sól 8 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata, białko jaja pomidor 30g		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, rozszponka 5g pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2158 Białko 91 Tuszczyz 51 w tym NKT 22 Węglowodany 311 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajko(3), wędlina drobiowa 30g, pomidor 30g, sałata,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g woda 250ml jabłko 150g	Jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), rozszponka 5g, rzodkiewki 20g	Kanapka z pastą woda 250ml	Kcal 2036 Białko 102 Tuszczyz 56 w tym NKT 23 Węglowodany 253 Sól 9 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. 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.

13.03.2024	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), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) rozspanka 5g, jogurt owocowy 140g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) mandarynka 75g, 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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2200 Białko 87 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 280 Sól 6 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) rozspanka 5g, jogurt owocowy 140g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) mandarynka 75g, 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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2236 Białko 88 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 286 Sól 6 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), mięso gotowane 50g (3,7) rozspanka 5g, jogurt naturalny 140g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g (7,9) mandarynka 75g, 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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2162 Białko 83 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 287 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (9) rozspanka 5g, jogurt naturalny 140g	Kanapka z serkiem topionym (1)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7) woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, papryka	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2276 Białko 100 Tłuszcz 76 w tym NKT 28 Węglowodany 268 Sól 8 Błonnik 33

#### 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.

14.03.2024	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), ser żółty 50g (7), rozspanka 5g pomidor 30g		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2370 Białko 98 Tłuszcz 77 w tym NKT Węglowodany 303 Sól 8 Błonnik 22
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), ser topiony 50g 50g (7), pomidor 50g, rozspanka 5g		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2364 Białko 91 Tłuszcz 77 w tym NKT 31 Węglowodany 303 Sól 9 Błonnik 22
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), wędlina drobiowa 50g (7), pomidor 50g, rozspanka 5g,		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2267 Białko 94 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 303 Sól 9 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7), p, rozspanka 5g papryka 30g	Kanapka z pasta na sałacie (1)	Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, rzodkiewka 20 G	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2291 Białko 97 Tłuszcz 71 w tym NKT 28 Węglowodany 288 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.

15.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g (7,9), pomidor 60g, roszonek 5g,		Krupnik ryżowy 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieleciną 250g, fasolka z bułką tarta 120g, woda 250g, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g dżem 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2498 Białko 95 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 340 Sól 5 Błonnik 39
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g (7,9), pomidor 60g, roszonek 5g, ser topiony 20g		Krupnik ryżowy 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g, woda 250g, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2098 Białko 70 Tłuszcz 56 w tym NKT 28 Węglowodany 307 Sól 6 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (7,9), pomidor 60g, roszonek 5g, miód 25g		Krupnik ryżowy 250ml(9), ryba gotowana 50g(3) ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g, woda 250g, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2077 Białko 66 Tłuszcz 48 w tym NKT 24 Węglowodany 327 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g (7,9), pomidor 60g, roszonek 5g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,)	Krupnik ryżowy 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieleciną 250g, fasolka z bułką tarta 120g, woda 250g, grejpfrut	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7) sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2351 Białko 95 Tłuszcz 45 w tym NKT 20 Węglowodany 364 Sól 6 Błonnik 49

#### 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.

16.03.2024	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), wędlina wieprzowa 50g (1,3), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 300ml, kopytka z warzywami 250ml, sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g, roszonek 5g, papryka	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2142 Białko 67 Tłuszcz 50 w tym NKT 11 Węglowodany 335 Sól 6 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), wędlina drobiowa 50g (1,3) sałata 5g pomidor 30g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 300ml, kopytka z warzywami 250ml, sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g, roszonek 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2084 Białko 66 Tłuszcz 45 w tym NKT 19 Węglowodany 334 Sól 6 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), wędlina drobiowa 50g (7,9), sałata 5g pomidor 30g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 300ml, kopytka z warzywami 250ml, sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g, roszonek 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2084 Białko 66 Tłuszcz 45 w tym NKT 19 Węglowodany 334 Sól 6 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (1,3), sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,3)	Zupa ziemniaczana 300ml, kopytka z warzywami 250ml, woda 250ml, jabłko 150g	jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g, roszonek 5g, papryka 30g	Kanapka z wędliną, woda	Kcal 2042 Białko 75 Tłuszcz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 309 Sól 7 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.

17.03.2024	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(9), wędlina drobiowa 50g (1,3), rukola 5g, pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, rozspanka 5g, ogórek świeży	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2225 Białko 93 Tłuszcz 80 w tym NKT 32 Węglowodany 259 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), wędlina drobiowa 50g (1,3), rukola 5g, pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, rozspanka 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2195 Białko 87 Tłuszcz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 259 Sól 6 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(9), wędlina drobiowa 50g (1,3), rukola 5g, pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g, pomidor 50g, rozspanka 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml	Kcal 2144 Białko 80 Tłuszcz 74 w tym NKT 30 Węglowodany 265 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzykowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (1,3), rukola 5g, pomidor 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) pomidor 50g, rozspanka 5g, ogórek świeży	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2230 Białko 92 Tłuszcz 72 w tym NKT 28 Węglowodany 271 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. 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.

18.03.2024	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), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa jarzynowa 300ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7), 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	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2176 Białko 97 Tłuszcz 58 w tym NKT 27 Węglowodany 298 Sól 8 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa jarzynowa 300ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7), 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	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2176 Białko 97 Tłuszcz 58 w tym NKT 27 Węglowodany 298 Sól 8 Błonnik 19
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), mięso gotowane 50g(3), sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa jarzynowa 300ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7), woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4), pomidor 50g, sałata 5g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2028 Białko 85 Tłuszcz 50 w tym NKT 22 Węglowodany 293 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzykowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), sałata 5g, jogurt naturalny 190g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa jarzynowa 300ml(9), pierogi z twarogiem 250g(1,3,7), woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4), pomidor 50g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem(1)	Kcal 2263 Białko 100 Tłuszcz 57 w tym NKT 28 Węglowodany 311 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.

19.03.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 0g, sałata 5g, kiełki brokuł		kaszanka 100g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 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), pomidor 30g, ser topiony 20g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2123 Białko 78 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 271 Sól 10 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 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, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2164 Białko 89 Tłuszcz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 267 Sól 5 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 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, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2104 Białko 87 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 267 Sól 5 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, sałata 5g, pomidor 50g, kiełki brokuł	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g, rukola	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2111 Białko 96 Tłuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 256 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.

20.03.2024	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), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 30g, rosółka 5g, papryka		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g (1), woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, ogórek świeży 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2189 Białko 78 Tłuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 285 Sól 8 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), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 30g, rosółka 5g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, woda (1) 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2257 Białko 77 Tłuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 304 Sól 8 Błonnik 21
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, rosółka 5g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, woda (91) 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2171 Białko 75 Tłuszcz 65 w tym NKT 20 Węglowodany 303 Sól 9 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 30g, rosółka 5g, papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1)	Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z serkiem topionym (1)	Kcal 2056 Białko 79 Tłuszcz 63 w tym NKT 17 Węglowodany 266 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.

