

Jadłospis na dzień 11.04 do 20.04 2024 oddziały

11.04.2024	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), ser żółty 50g, sałata 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g		Kaszanka 100g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 120g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2073 Białko 73 Tuszczyk 68w tym NKT24 Węglowodany 271 w tym cukry 58 Sól 10 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g, sałata 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g,	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2151 Białko 83 Tuszczyk 78 w tym NKT 31 Węglowodany 255w tym cukry 55 Sól 6 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), mięso gotowane 50g, sałata 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, miód 250g	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2083 Białko 76 Tuszczyk 65 w tym NKT 23 Węglowodany 275w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka manna 200g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2139 Białko 94 Tuszczyk 70 w tym NKT 27 Węglowodany 253w tym cukry 46 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. 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.

12.04.2024	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, roszponka 5g,		Krupnik ryżowy 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 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	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2487 Białko 95 Tuszczyk 70 w tym NKT 27 Węglowodany 337 w tym cukry 60 Sól 5 Błonnik 38
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, roszponka 5g, ser topiony 20g		Krupnik ryżowy 250ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, woda 250g, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2141 Białko 75 Tuszczyk 55 w tym NKT 27 Węglowodany 316 w tym cukry 71 Sól 6 Błonnik 24
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, roszponka 5g, miód 25g		Krupnik ryżowy 250ml (9), ryba gotowana 50g (3) ziemniaki z zieloną 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	Wafle lekkie 15g, woda 250ml	Kcal 2077 Białko 67 Tuszczyk 48 w tym NKT 23 Węglowodany 327 w tym cukry 71 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, roszponka 5g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,)	Krupnik ryżowy 250ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieloną 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 2224 Białko 89 Tuszczyk 45 w tym NKT 20 Węglowodany 335w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 45

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.

13.04.2024	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), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), roszonek 5g, papryka 30g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2176 Białko 88 Tuszczyz 57 w tym NKT 27 Węglowodany 303 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), roszonek 5g, pomidor 50g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, rukola 3g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2161 Białko 81 Tuszczyz 59 w tym NKT 28 Węglowodany 303 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(3) roszonek 5g, pomidor 50g, miód 25g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, rukola 3g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2060 Białko 72 Tuszczyz 46 w tym NKT 19 Węglowodany 318 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), roszonek 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Kanapka z pomidorem, woda	Kcal 2213 Białko 91 Tuszczyz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 314 w tym cukry 66 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.

14.04.2024	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) roszonek 5g, jogurt naturalny 190g(7)		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 150g sok 200ml		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 2352 Białko 91 Tuszczyz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 306 w tym cukry 81 Sól 6 Błonnik 22
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) roszonek 5g, jogurt naturalny 190g(7)		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) jabłko 150g sok 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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2386 Białko 92 Tuszczyz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 313 w tym cukry 89 Sól 6 Błonnik 22
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) roszonek 5g, jogurt naturalny 140g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (7,9) jabłko 150g sok 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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2283 Białko 85 Tuszczyz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 313 w tym cukry 81 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (9) roszonek 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 Tuszczyz 76 w tym NKT 28 Węglowodany 268 w tym cukry 54 Sól 8 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

15.04.2024	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), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g, ogórek świeży		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokollami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2460 Białko 85 Tłuszcz 59 w tym NKT 22 Węglowodany 372 w tym cukry 74 Sól 7 Błonnik 27
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, sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokollami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2454 Białko 84 Tłuszcz 59 w tym NKT 22 Węglowodany 372 w tym cukry 73 Sól 7 Błonnik 27
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 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2361 Białko 81 Tłuszcz 55 w tym NKT 20 Węglowodany 365 w tym cukry 71 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty(7), jajko 50g(3), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g, ogórek świeży	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokollami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g	Jogurt naturalny 190g	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Kanapka z pomidorem(1), woda	Kcal 2353 Białko 90 Tłuszcz 56 w tym NKT 20 Węglowodany 344 w tym cukry 69 Sól 10 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.

16.04.2024	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), ser żółty 50g, rozszponka 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieleciną 250g, kapusta czerwona zasmażana 120g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2361 Białko 97 Tłuszcz 83 w tym NKT 34 Węglowodany 282 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g, rozszponka 5g, dżem 25g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2241 Białko 90 Tłuszcz 67 w tym NKT 33 Węglowodany 295 w tym cukry 64 Sól 9 Błonnik 23
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), wędlina drobiowa 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana (1) woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2226 Białko 93 Tłuszcz 63 w tym NKT 30 Węglowodany 300 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g, rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, woda grejpfrut	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g,	Kanapka z wędliną, woda	Kcal 2151 Białko 100 Tłuszcz 62 w tym NKT 28 Węglowodany 271 w tym cukry 60 Sól 10 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

17.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera 120g, jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 30g, kielki rzodkiewki 3g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2092 Białko 77 Tuszczyk 62w tym NKT 20 Węglowodany 285 w tym cukry 73 Sól 7 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), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera 120g, woda 200ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2089 Białko 77 Tuszczyk 62 w tym NKT 20 Węglowodany 285 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 23
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), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g, woda 200ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2187 Białko 77 Tuszczyk 70 w tym NKT 26 Węglowodany 291 w tym cukry 73 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 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 pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera 120g, woda 250ml, jabłko 150g	kaszka	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) g twaróg z szczypiorkiem 70g (7) kielki rzodkiewki 3g, pomidor 30g	Kanapka z serkiem topionym (1)	Kcal 2142 Białko 98 Tuszczyk 58w tym NKT 26 Węglowodany 280 w tym cukry 65 Sól 9 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.

18.04 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), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 30g, rozspanka 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		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 drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2100 Białko 88 Tuszczyk 74 w tym NKT 27 Węglowodany 248 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 20
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), jajecznicza 100g (7), pomidor 50g, rozspanka 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, 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, pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2101 Białko 88 Tuszczyk 74w tym NKT 27 Węglowodany 248 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 20
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, dżem 25g		Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, 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, pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2084 Białko 93 Tuszczyk 70 w tym NKT 24 Węglowodany 248 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 30g, rozspanka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, 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, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem	Kcal 2002 Białko 88 Tuszczyk 66 w tym NKT 23 Węglowodany 232 w tym cukry 56 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.

19.04.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, kielki rzodkiewki 3g, pomidor 50g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, miód 25g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 63 Tuszcz 66 w tym NKT 20 Węglowodany 300 w tym cukry 65 Sól 5 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), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2173 Białko 69 Tuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 308 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna 50g, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2133 Białko 73 Tuszcz 60 w tym NKT 20 Węglowodany 307 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, kielki rzodkiewki 3g, pomidor 50g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej, jabłko 150g woda 250ml,	Jogurt naturalny	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym, woda	Kcal 2081 Białko 76 Tuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 258 w tym cukry 49 Sól 7 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

20.04.2024	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) wędlna wieprzowa 50g(10), sałata 5g, papryka 30g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), sok 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7), pomidor 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2240 Białko 80 Tuszcz 85 w tym NKT30 Węglowodany 267 w tym cukry 68 Sól 9 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g, sałata 5g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), sok 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7), pomidor 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2207 Białko 72 Tuszcz 77 w tym NKT 28 Węglowodany 287 w tym cukry 68 Sól 9 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) wędlna drobiowa 50g(9), sałata 5g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), sok 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g, pomidor 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2110 Białko 75 Tuszcz 65 w tym NKT 20 Węglowodany 286 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z pieczenia rzymską na sałacie (1)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7), pomidor 30g	Kanapka z serkiem topionym	Kcal 2143 Białko 76 Tuszcz 80 w tym NKT25 Węglowodany 254 w tym cukry 51 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.

