

Jadłospis na dzień 11.05 do 20.05 2024 oddziały

11.05.2024	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)	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2168 Białko 97 Tłuszcz 67 w tym NKT 28 Węglowodany 271 w tym cukry 66 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)	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2071 Białko 86 Tłuszcz 60 w tym NKT 24 Węglowodany 271 w tym cukry 66 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)	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2065 Białko 94 Tłuszcz 57 w tym NKT 21 Węglowodany 271 w tym cukry 65 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 pastą na sałacie (1)	Kcal 2097 Białko 95 Tłuszcz 60 w tym NKT 24 Węglowodany 267 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 31

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.

12.05.2024	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, rozszponka 5g,		Udko z kureczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9), sok 200ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2325 Białko 92 Tłuszcz 82 w tym NKT 29 Węglowodany 277 w tym cukry 75 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, rozszponka 5g,		Udko z kureczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9), sok 200ml, 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 2344 Białko 92 Tłuszcz 82 w tym NKT 32 Węglowodany 283 w tym cukry 76 Sól 6 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), wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane białko 50g, rozszponka 5g,		Udko z kureczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9), sok 200ml, 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 2298 Białko 90 Tłuszcz 78 w tym NKT 30 Węglowodany 283 w tym cukry 75 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, rozszponka, papryka 30g	Kanapka z twarogiem (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,	Kanapka z ogórkiem (1,9) woda 250ml	Kcal 2479 Białko 104 Tłuszcz 80 w tym NKT 28 Węglowodany 301 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 35

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.

13.05.2024	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), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g, ogórek świeży		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, sok pomidorowy 200g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g, kielki rzodkiewki 3g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2367 Białko 85 Tłuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 350 w tym cukry 51 Sól 9 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 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 brokułami w sosie 250g, sok pomidorowy 200g		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 84 Tłuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 350 w tym cukry 50 Sól 8 Błonnik 27
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, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, jabłko		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 2306 Białko 80 Tłuszcz 55 w tym NKT 20 Węglowodany 352 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 25
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 brokułami w sosie 250g, sok pomidorowy 200g	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, kielki rzodkiewki 3g	Kanapka z pomidorem (1), woda	Kcal 2244 Białko 90 Tłuszcz 56 w tym NKT 20 Węglowodany 317 w tym cukry 46 Sól 11 Błonnik 36

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.

14.05.2024	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), wędlina wieprzowa 50g, pomidor 30g, sałata 5g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g, rozszponka 5g, ogórek świeży 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml	Kcal 2062 Białko 73 Tłuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 256 w tym cukry 66 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), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, sałata 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g, rozszponka 5g, pomidor 50g, wafle zwykłe 20g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml	Kcal 2091 Białko 74 Tłuszcz 69 w tym NKT 25 Węglowodany 272 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 23
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, pomidor 30g, sałata 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, rozszponka 5g, pomidor 50g, wafle zwykłe 20g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml	Kcal 2225 Białko 77 Tłuszcz 76 w tym NKT 28 Węglowodany 284 w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty (7), jajko 50g (3), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, sałata 5g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g, rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z serkiem topionym woda 250ml	Kcal 2068 Białko 76 Tłuszcz 69 w tym NKT 24 Węglowodany 259 w tym cukry 60 Sól 9 Błonnik 34

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.

15.05.2024	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), pasta z drobiu 50g (1,3), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2207 Białko 82 Tuszczyk 70 w tym NKT 26 Węglowodany 290 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (1,3), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 20g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2207 Białko 82 Tuszczyk 70 w tym NKT 26 Węglowodany 290 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , pasta z drobiu 50g (1,3), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2261 Białko 83 Tuszczyk 77 w tym NKT 32 Węglowodany 285 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , pasta z drobiu 50g (1,3), pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7), woda 250ml, jabłko	Jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2036 Białko 83 Tuszczyk 77 w tym NKT 25 Węglowodany 243 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 34

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

16.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 50ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 0g, sałata 5g, pomidor 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g (7), sok pomidorowy 200		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7), sałata 5g, ogórek świeży	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2014 Białko 74 Tuszczyk 69 w tym NKT 25 Węglowodany 253 w tym cukry 51 Sól 6 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1) sok pomidorowy 200		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7), sałata 5g, jogurt naturalny 190g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2101 Białko 81 Tuszczyk 66 w tym NKT 29 Węglowodany 276 w tym cukry 62 Sól 8 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), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda 200ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, miód 25g, sałata 5g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2048 Białko 70 Tuszczyk 57 w tym NKT 23 Węglowodany 294 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, sałata 5g, , pomidor 50g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, sok pomidorowy 200 ml	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 20g	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2024 Białko 83 Tuszczyk 57 w tym NKT 22 Węglowodany 270 w tym cukry 48 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.

17.05.2024	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), 2* jajko gotowane (7), sałata 5g, pomidor 40g, dżem 25g		Filet rybny (1,4), ziemniaki z zieloną surówką z kiszzonej kapusty 120g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g(7) rozszponka 5g, miód 25g, rzodkiewki 20g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2184 Białko 77 Tuszczyz 82 w tym NKT 30 Węglowodany 263 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 2* jajko gotowane(7), sałata 5g, pomidor 40g, dżem 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7) rozszponka 5g, miód 25g,	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2137 Białko 70 Tuszczyz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 273 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami m 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 2* jajko gotowane białko(7), sałata 5g, pomidor 40g, dżem 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g, dżem 30g, pomidor 50g, rozszponka 5g, wafle ryżowe 20g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2030 Białko 67 Tuszczyz 63 w tym NKT 20 Węglowodany 282 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 2* jajko gotowane(7), sałata 5g, pomidor 40g,	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7)	Ryba duszona (1,4), 100g ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kiszzonej kapusty 120g, woda 250ml, jgrejpfрут	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) rozszponka 5g, papryka 30g, rzodkiewki 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym, woda	Kcal 2106 Białko 76 Tuszczyz 75 w tym NKT 24 Węglowodany 255 w tym cukry 49 Sól 9 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.

18.05 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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, papryka 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, 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, (7) rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2210 Białko 91 Tuszczyz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 279 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		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 (7)rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2164 Białko 89 Tuszczyz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 267 w tym cukry 65 Sól 5 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(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g pomidor 30g		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 2138 Białko 87 Tuszczyz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 277 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z pastą 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 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)rukola	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2030 Białko 89 Tuszczyz 62 w tym NKT 22 Węglowodany 250 w tym cukry 58 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.

19.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 drobiu 50g(9), roszonek 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, kapusta czerwona zasmażana 120g, woda 250ml, jabłko 150g		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 2269 Białko 84 Tłuszcz 75w tym NKT 29 Węglowodany 290 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), roszonek 5g, dżem 25g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, jabłko 150g		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 2155 Białko 84 Tłuszcz 57 w tym NKT 26 Węglowodany 303 w tym cukry 71 Sól 8 Błonnik 25
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 drobiu 50g(9), roszonek 5g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone (1) woda 250ml, jabłko 150g		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 2247 Białko 85 Tłuszcz 65w tym NKT 32 Węglowodany 308 w tym cukry 69 Sól 8 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), roszonek 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, woda jabłko	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 2018 Białko 87 Tłuszcz 53w tym NKT 23 Węglowodany 271 w tym cukry 57 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. 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.

20.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 300ml(9), zapiekanka makaronowa 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2413 Białko 83 Tłuszcz 80 w tym NKT 28 Węglowodany 315 w tym cukry 51 Sól 6 Błonnik 24
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) pasta z ryby 50g(4), sałata 5g, pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2408 Białko 83 Tłuszcz 80w tym NKT 28 Węglowodany 315 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 24
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) pasta z ryby 50g(4), sałata 5g, pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2070 Białko 74 Tłuszcz 69w tym NKT 25 Węglowodany 265 w tym cukry 53 Sól 4 Błonnik 25
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) pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g	Kanapka z wędliną ,woda	Kcal 2388 Białko 92 Tłuszcz 82 w tym NKT 28 Węglowodany 290w tym cukry 45 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.

