

Jadłospis na dzień 11.07 do 20.07 2024 oddziały

11.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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), jajecznica z szczypiorkiem i pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Kaszanka 100g(1), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z kapusty białej 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2350 Białko 89 Tłuszcz 86 w tym NKT 31 Węglowodany 277 w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica z pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (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) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2349 Białko 100 Tłuszcz 82 w tym NKT 32 Węglowodany 274 w tym cukry 70 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, pomidor 50g, rukola 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (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) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2211 Białko 88 Tłuszcz 75 w tym NKT 29 Węglowodany 274 w tym cukry Sól 7 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica z szczypiorkiem i pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9) D ziemniaki z zieleciną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 200g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Kcal 2354 Białko 103 Tłuszcz 82 w tym NKT 32 Węglowodany 269 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

12.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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 ryby 50g (7,9), pomidor 60g, rozspanka 5g, papryka świeża 30g		Krupnik z ziemniakami 250ml (1,9), placki ziemniaczane smażone 250g(1,3) 250g, woda 250g, arbus 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2190 Białko 76 Tłuszcz 69 w tym NKT 29 Węglowodany 296 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 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, rozspanka 5g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3) woda 250g, arbus 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g pomidor 50g, rukola 3g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2241 Białko 88 Tłuszcz 63 w tym NKT 32 Węglowodany 314 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 16
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), pasta z ryby 50g (7,9), pomidor 60g, rozspanka 5g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3) woda 250g, arbus 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g pomidor 50g, rukola 3g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2155 Białko 89 Tłuszcz 53 w tym NKT 25 Węglowodany 313 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g (7,9), pomidor 60g, rozspanka 5g, papryka świeża 30g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3) woda 250g, jabłko 150g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Kanapka z ogórkiem (1) woda 250ml	Kcal 2102 Białko 89 Tłuszcz 52 w tym NKT 25 Węglowodany 296 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 29

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.

13.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 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) (9), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g		Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g z szczypiorkiem (7), dżem 30g, rozspanka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2135 Białko 83 Tłuszcz 61 w tym NKT 22 Węglowodany 292 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 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) pomidor 30g, rukola 5g.		Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2134 Białko 82 Tłuszcz 61 w tym NKT 22 Węglowodany 292 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g		Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2166 Białko 83 Tłuszcz 56 w tym NKT 18 Węglowodany 312 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g.	Kanapka z z twarogiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żołądków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 70g z szczypiorkiem (7), rozspanka ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2077 Białko 98 Tłuszcz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 267 w tym cukry 55 Sól 10 Błonnik 32

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

14.07.2024	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), wędlina 30g (9), jajko 50g (3), rozspanka 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), wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2033 Białko 68 Tłuszcz 69 w tym NKT 21 Węglowodany 262 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9), jajko 50g (3), rozspanka 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), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2033 Białko 68 Tłuszcz 69 w tym NKT 21 Węglowodany 262 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 22
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), wędlina drobiowa 50g (7), rozspanka 5g, miód 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), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2181 Białko 64 Tłuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 289 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9), jajko 50g (3), rozspanka,	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D. ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml,	jogurt	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g, pomidor 50g, rukola 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2004 Białko 74 Tłuszcz 66 w tym NKT 20 Węglowodany 250 w tym cukry 41 Sól 9 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.

15.07.2024	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 brokułami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 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 2369 Białko 85 Tuszczyk 60w tym NKT 23 Węglowodany 352 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 25
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 brokułami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 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 2362 Białko 83 Tuszczyk 60 w tym NKT 23 Węglowodany 352 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 25
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), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 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 2258 Białko 81 Tuszczyk 60 w tym NKT 20 Węglowodany 343 w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 22
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, ogórek świeży	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami 250ml, grejpfrut 150g	Budyń 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 2304 Białko 81 Tuszczyk 59 w tym NKT 22 Węglowodany 335 w tym cukry 57 Sól 9 Błonnik 37

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.

16.07.2024	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), pasta twarogowa z brokułem 70g (7), sałata 5g, pomidor 30g, papryka		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, (1,3) sałata z koperkiem (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, miód 25g, ser topiony 25g	Jogurt owocowy 140g, (7) woda 250ml	Kcal 2088 Białko 84 Tuszczyk 69 w tym NKT 27 Węglowodany 265 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta twarogowa z brokułem 70g (7), sałata 5g, pomidor 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, (1,3) sałata z koperkiem (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, miód 25g, ser topiony 25g	Jogurt owocowy (7) 140g, woda 250ml	Kcal 2088 Białko 84 Tuszczyk 69 w tym NKT 27 Węglowodany 265 w tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 20
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), pasta twarogowa z brokułem 70g, sałata 5g, pomidor 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, (1,3) sałata z koperkiem (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, miód 25g	Jogurt owocowy 140g (7), woda 250ml	Kcal 2003 Białko 80 Tuszczyk 62 w tym NKT 23 Węglowodany 263 w tym cukry 48 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta twarogowa z brokułem 70g (7), sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, (1,3) sałata z koperkiem (7), sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, ser topiony 25g	Kanapka z twarogiem (1,7), woda	Kcal 2048 Białko 94 Tuszczyk 66 w tym NKT 24 Węglowodany 245 w tym cukry 48 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.

17.07.2024	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), ser żółty 50g (7), pomidor 50g, kielki rzodkiewki 3g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, kalafior z bulgą tartą 120g (1) arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 1997 Białko 71 Tuszczeń 70w tym NKT 2*9 Węglowodany 252 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7), pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, kalafior z bulgą tartą 120g (1) arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2051 Białko 66 Tuszczeń 68 w tym NKT 30 Węglowodany 277 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 19
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), mięso gotowane 50g (9), pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 1929 Białko 58 Tuszczeń 55w tym NKT 22 Węglowodany 284w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), pomidor 30g, sałata 5g, kielki rzodkiewki	Kanapka z mięsem (1,9)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, kalafior z bulgą tartą 120g (1) 120g, jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt naturalny 190g (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 twarogowy 20g (7)	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2014 Białko 75 Tuszczeń 68 w tym NKT 28 Węglowodany 257w tym cukry 45 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.

18.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (9), pomidor 30g, rozszponka 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), galareta z kurczaka 120g (9), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2145 Białko 81 Tuszczeń 73 w tym NKT 27 Węglowodany 270 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	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 (7), pomidor 50g, rozszponka 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), galareta z kurczaka 120g (9), sałata, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2058 Białko 78 Tuszczeń 66 w tym NKT 24 Węglowodany 270 w tym cukry 73 Sól 7 Błonnik 19
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 (7), pomidor 50g, rozszponka 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), galareta z kurczaka 120g (9), sałata, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2058 Białko 78 Tuszczeń 66 w tym NKT 24 Węglowodany 270 w tym cukry 73 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (7), pomidor 30g, rozszponka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z jajkiem (1,3)	Gulasz mięsny (1) D. kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 120g (9), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem	Kcal 2110 Białko 89 Tuszczeń 67 w tym NKT 23 Węglowodany 262 w tym cukry 63 Sól 9 Błonnik 31

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

19.07.2024	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, arbus 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj z szczypiorkiem 50g(93), sałata 5g, miód 25g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 63 Tuszczy 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, arbus 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g(3) sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2173 Białko 69 Tuszczy 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, arbus 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 Tuszczy 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 150g, woda 250ml,	Jogurt naturalny	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj z szczypiorkiem 50g(3), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkami, woda	Kcal 2081 Białko 76 Tuszczy 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. 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.

20.07.2024	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), pasta z soczewicy 50g, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2150 Białko 86 Tuszczy 46 w tym NKT 20 Węglowodany 324 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 31
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 50g, wędlna drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata, dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2095 Białko 79 Tuszczy 51 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 26
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), wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2106 Białko 78 Tuszczy 52 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 7 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko, woda	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Kanapka z pomidorem, woda	Kcal 2191 Białko 89 Tuszczy 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 42

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.

