

## Jadłospis na dzień 21.03 do 31.03 2024 oddziały

21.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) rozszponka 5g pomidor 30g, dżem 25g		Kotlet mielony smażony 100g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 150g(7,9) pomidor 50g, sałata 5g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2369 Białko 83 Tłuszcz 75 w tym NKT 30 Węglowodany 315 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 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, dżem 25g		Kotlet gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 150g(7,9) pomidor 50g, sałata 5g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2284 Białko 80 Tłuszcz 63 w tym NKT 30 Węglowodany 326 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 24
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), wędlina drobiowa 50g, rozszponka 5g pomidor 30g, dżem 25g		Kotlet gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 150g(7,9) pomidor 50g, sałata 5g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2290 Białko 80 Tłuszcz 62 w tym NKT 29 Węglowodany 330 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 25
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 jajkiem (1,3)	Kotlet gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 150g(7,9) pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z wędliną woda 250ml	Kcal 2493 Białko 95 Tłuszcz 65 w tym NKT 29 Węglowodany 354 w tym cukry 61 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.

22.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj z szczypiorkiem 50g(3), pomidor 30g ser topiony 25g (7) rukola 5g, kielki rzodkiewki		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g (7) dżem 30g, ogórek świeży 30g rozszponka 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2123 Białko 66 Tłuszcz 73 w tym NKT 25 Węglowodany 282 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g,(3) pomidor 30g ser topiony 25g(7), rukola 5g,		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 60g, rozszponka 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2089 Białko 66 Tłuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 284 w tym cukry 72 Sól 6 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g pomidor 30g rukola 5g, pomidor 30g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 60g, rozszponka 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2116 Białko 64 Tłuszcz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 316 w tym cukry 78 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj z szczypiorkiem 50g(3), pomidor 30g ser topiony 25g(7), rukola 5g, kielki rzodkiewki	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej grejpfrut 150g, woda 250ml,	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z ogórkami woda 250ml	Kcal 2053 Białko 73 Tłuszcz 74 w tym NKT 26 Węglowodany 248 w tym cukry 51 Sól 8 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. 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.

23.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z soczewicy 50g (3,7), sałata 5g, papryka 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml 1 jabłko 150g		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) woda 250ml	Kcal 2440 Białko 105 Tłuszcz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 338 w tym cukry 57 Sól 11 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml 1 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	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2317 Białko 100 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 313 w tym cukry 55 Sól 10 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml 1 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	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2317 Białko 100 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 313 w tym cukry 55 Sól 10 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) (7,9), pasta z soczewicy 50g (3,7), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1)	Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) 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, rukola 5g	Kanapka z ogórkiem (1,9) woda 250ml	Kcal 2449 Białko 105 Tłuszcz 54 w tym NKT 16 Węglowodany 358 w tym cukry 73 Sól 11 Błonnik 39

#### 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.

24.03.2024	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) ser żółty 50g (7) rozszponka 5g dżem 25g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g (7,9), jabłko 150g woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2338 Białko 95 Tłuszcz 79 w tym NKT 31 Węglowodany 286 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7) rozszponka 5g, dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g (7,9), jabłko 150g woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2346 Białko 90 Tłuszcz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 293 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 23
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, rozszponka 5g, dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana (1) jabłko 150g woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml, wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2359 Białko Tłuszcz 77 w tym NKT 29 Węglowodany 299 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7) rozszponka 5g, papryka	Kanapka z mięsem na sałacie (1,9)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z twarożkiem (17), woda	Kcal 2274 Białko 100 Tłuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 273 w tym cukry 52 Sól 7 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.

25.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), sałata 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (9), placki ziemniaczane 250g (1,3) woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z kurczaka 150g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2156 Białko 80 Tłuszcz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 275 w tym cukry 60 Sól 4 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3), sałata 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z kurczaka 150g (9), pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2145 Białko 78 Tłuszcz 59 w tym NKT 27 Węglowodany 306 w tym cukry 67 Sól 4 Błonnik 20
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), mięso gotowane 50g (3), sałata 5g, dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z kurczaka 150g (9), pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7), miód 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2029 Białko 63 Tłuszcz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 327 w tym cukry 68 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), sałata 5g, ser topiony 20g	Kanapka z pastą na sałacie (1,)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, jabłka 150g	Jogurt	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z kurczaka 150g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g,	Kanapka z ogórkiem (1) woda 250ml	Kcal 2060 Białko 78 Tłuszcz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 292 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

#### Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

26.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (7) sałata 5g, pomidor 30g, papryka		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3), ziemniaki z zieleńią 250g, (1,3) brokuły z bulką (1) 120g sok 250ml, jabłko 150g		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 140, (7) woda 250ml	Kcal 2268 Białko 81 Tłuszcz 82 w tym NKT 27 Węglowodany 276 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (7), sałata 5g, pomidor 30g,		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3), ziemniaki z zieleńią 250g, (1,3) brokuły z bulką (1) 120g sok 250ml, jabłko 150g		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 (7) 140 woda 250ml	Kcal 2150 Białko 79 Tłuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 274 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3), ziemniaki z zieleńią 250g, (1,3) brokuły z bulką (1) 120g sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g (7), woda 250ml, wafle zwykłym 20g	Kcal 2154 Białko 77 Tłuszcz 70 w tym NKT 28 Węglowodany 281 w tym cukry 60 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (7) sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3), ziemniaki z zieleńią 250g, (1,3) brokuły z bulką (1) 120g woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g	Kanapka z twarogiem (1,7), woda	Kcal 2185 Białko 78 Tłuszcz 67 w tym NKT 19 Węglowodany 291 w tym cukry 67 Sól 5 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.

27.03.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g (7) dżem 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, roszonek 5g, ser topiony 20g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2084 Białko 92 Tłuszcz w tym NKT Węglowodany 255 w tym cukry 56 Sól 5 Błonnik 18
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, jogurt naturalny 190g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, roszonek 5g, ser topiony 20g, (7) miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2068 Białko 93 Tłuszcz 53w tym NKT 25 Węglowodany 287 w tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 18
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, jogurt naturalny 190g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g (9,10), roszonek 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2008 Białko 91 Tłuszcz 48 w tym NKT 21 Węglowodany 287 w tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g (7) sałata 5g, ogórek świeży 30g jogurt naturalny 190g	Kanapka z pieczenią rzymską na sałacie (1,3)	Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g roszonek 5g ser topiony 20g (7)	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Kcal 2013 Białko 102 Tłuszcz 56 w tym NKT 24 Węglowodany 252 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 26

#### 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.

28.03 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) wędlina wieprzowa 50g (7) sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka warzywna 120g (7), banan 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) jogurt naturalny 190g (7) rzodkiewki 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2226 Białko 77 Tłuszcz 75 w tym NKT 30 Węglowodany 290 w tym cukry 69 Sól 6 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) wędlina drobiowa 50g (7) sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g surówka z marchwi 120g (1) banan 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) jogurt naturalny 190g (7), pomidor 30g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2178 Białko 79 Tłuszcz 66 w tym NKT 28 Węglowodany 296 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik
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) sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g marchew oprószana 120g (1) banan 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) mięso gotowane, pomidor 60g, roszonek 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2211 Białko 77 Tłuszcz 68 w tym NKT 30 Węglowodany 301 w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (7) sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g surówka z marchwi 120g (1) woda 150g, grejpfrut 150g	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) jogurt naturalny 190g (7) rzodkiewki 20g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2101 Białko 78 Tłuszcz w tym NKT Węglowodany 295 w tym cukry 70 Sól 8 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.**

29.03.2024	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) ,2* jajko gotowane (7),sałata 5g,pomidor40g, dżem 25g		Śledz w śmietanie (4,7 ) ,ziemniaki z zieleniną 250g buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),ser żółty 50g(7) rozszponka 5g, miód 25g,	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2199 Białko 93 Tłuszcz 70 w tym NKT 31 Węglowodany 272 w tym cukry 68 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,pomidor40g, dżem 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleniną 250g,woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),ser topiony 50g(7) rozszponka 5g, miód 25g,	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2178 Białko 70 Tłuszcz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 273 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 18
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,pomidor40g, dżem 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleniną 250g,woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),dżem30g,pomidor 50g,rozszponka 5g ,wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2044 Białko 60 Tłuszcz 59 w tym NKT 19 Węglowodany 298 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, ( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,2* jajko gotowane(7) ,sałata 5g,pomidor40g,	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7)	Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieleniną 250g,woda 250ml,jabłko 150g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),ser żółty 50g(7) rozszponka 5g,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym ,woda	Kcal 2080 Białko 76 Tłuszcz 70 w tym NKT 23 Węglowodany 260 w tym cukry 50 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.**

30.03.2024	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(9) ),,twaróg ze szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g,,sałata ogórek świeży 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2057 Białko 86 Tłuszcz 51 w tym NKT 19 Węglowodany 291 w tym cukry 77 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) ),,twaróg 50g(7),dżem 30,sałata 5g,pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2057 Białko 86 Tłuszcz 51 w tym NKT 19 Węglowodany 291 w tym cukry 77 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) ),,twaróg 50g(7),dżem 30,sałata 5g,pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2057 Białko 86 Tłuszcz 51 w tym NKT 19 Węglowodany 291 w tym cukry 77 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg ze szczypiorkiem 70g(7) sałata ogórek świeży 30g,jogurt naturalny 190g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,wafle ryżowe 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 2032 Białko 95 Tłuszcz 52 w tym NKT 19 Węglowodany 271 w tym cukry 74 Sól 6 Błonnik 27

**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.**

31.03.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)szynka gotowana50g, jajko(3) ,pomidor 30g, roszponka 5g		Rosół z makaronem 250ml, (1,9)kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jablko 150g ,sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9),wędlina 30g(9,10) ,sałata 5g,ogórek świeży 30g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2346 Białko 93 Tłuszcz 58 w tym NKT 25 Węglowodany 338 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)szynka gotowana50g, jajko(3) ,pomidor 30g, roszponka 5g		Rosół z makaronem 250ml, (1,9)kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7),marchew oprószana 120g (1),jablko 150g ,sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9),wędlina 30g(9,10) ,sałata 5g, pomidor 30g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2390 Białko 92 Tłuszcz 64w tym NKT 30 Węglowodany 337 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 24
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)szynka gotowana50g, białko jajka (3),pomidor 30g, roszponka 5g		Rosół z makaronem 250ml, (1,9)kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7),marchew oprószana 120g (1),jablko 150g ,sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9),wędlina 30g(9,10) ,sałata 5g, pomidor 30g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2344 Białko 91 Tłuszcz 60 w tym NKT 28 Węglowodany 337 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)szynka gotowana50g, jajko(3) ,pomidor 30g, roszponka 5g	Kanapka z mięsem (1,)	Rosół z makaronem 250ml, (1,9)kurczak w potrawce ,ryż 100g(3,7),marchew z groszkiem 120g (1),jablko 150g ,sok 250ml	banan	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)sałatka świąteczna w galarecie 120g (3,9),wędlina 30g(9,10) ,sałata 5g,ogórek świeży 30g	Kanapka z pasta (1) woda 250ml	Kcal 2179 Białko 89 Tłuszcz 50 w tym NKT 19 Węglowodany 317 w tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 35