

Jadłospis na dzień 01.08 do 10.08 2024 oddziały

01.08.2024	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(9) wędlna drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g ,ogórek świeży 30g ,serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 30g	Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2176 Białko 92 Tłuszcz 78 w tym NKT 34 Węglowodany 251 tym cukry 48 Sól 5 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), wędlna drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g ,rukola 5g serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g (7) sałata 5g pomidor 30g ,dżem 25g	Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2003 Białko 79 Tłuszcz 61 w tym NKT 30 Węglowodany 261 tym cukry 58 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) mięso gotowane 50g ,rukola 5g ,) pomidor 50g, serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 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) wędlna drobiowa 50g, sałata 5g pomidor 30g, dżem 25g, jogurt naturalny 190g	Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2020 Białko 84 Tłuszcz 60 w tym NKT 26 Węglowodany 272 tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , wędlna drobiowa 50g(9,10) ogórek świeży 30g ,rukola 5g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), grejfrut 150g, woda 250ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2277 Białko 98 Tłuszcz 79 w tym NKT 35 Węglowodany 263 tym cukry 59 Sól 6 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.

2.08.2024	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), pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g ,papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z kapusty kiszonej 120g, arbuzy 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2092 Białko 62 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 292w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g pomidor ,sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieleciną 250g, arbuzy 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2157 Białko 70 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 306w tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g jogurt naturalny 190g(7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieleciną 250g, arbuzy 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2014 Białko 63 Tłuszcz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g ,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z kapusty kiszonej, jabłko 150g woda 250ml,	Jogurt naturalny	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, rzodkiewka 20g pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2074 Białko 76 Tłuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 258w tym cukry 45 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.

3.08 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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 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,j		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 Tłuszcz 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 Tłuszcz 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 42

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.

4.08.2024	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), pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) sałata (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2254 Białko 96 Tłuszcz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 274 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik
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), pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) sałata (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2248 Białko 90 Tłuszcz 79 w tym NKT 31 Węglowodany 272 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
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), pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250 (7,9) sałata (7), sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2098 Białko 84 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 272 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), pomidor 30g, papryka	Kanapka z pastą (1)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) woda 250ml, sałata (7)	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2095 Białko 96 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 241 w tym cukry 44 Sól 8 Błonnik 29

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.

5.08.2024	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 (1,3), pomidor 30g, papryka 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 150g(3,9), roszponka 5g, ser topiony 20g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml(1)	Kcal 2433 Białko 83 Tuszczyk 75 w tym NKT 28 Węglowodany 329 w tym cukry 79 Sól 7 Błonnik 31
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 (1,3), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 150g(3,9), roszponka 5g, ser topiony 20g	Wafle zwykłe 20g, woda (1) 250ml	Kcal 2423 Białko 83 Tuszczyk 75 w tym NKT 27 Węglowodany 328 w tym cukry 77 Sól 7 Błonnik 30
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Klops gotowany 90g(3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1) woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 150g(3,9), roszponka 5g, miód 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2494 Białko 93 Tuszczyk 79 w tym NKT 34 Węglowodany 326 w tym cukry 73 Sól 8 Błonnik 27
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa pasta z jaj 50g (9), pieczeń rzymska 50g(1,3) sałata 5g pomidor 30g, papryka 30g, jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z twarogiem na sałacie (7)	Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, woda, sok pomidorowy	kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 150g(3,9), roszponka 5g,	Kanapka z z serkiem, woda	Kcal 2343 Białko 93 Tuszczyk 71 w tym NKT 24 Węglowodany 299 w tym cukry 56 Sól 8 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. 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.

6.08.2024	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), pasta z drobiu 50g(9), sałata, papryka 30g, jogurt naturalny 150g(7), dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g(7)	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2123 Białko 84 Tuszczyk 73 w tym NKT 29 Węglowodany 265 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 17
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), pasta z drobiu 50g(9), sałata, pomidor 30g, jogurt naturalny 150g(7), dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g, ser topiony 25g(7)	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2119 Białko 83 Tuszczyk 73 w tym NKT 29 Węglowodany 264 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 17
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), pasta z drobiu 50g(9), sałata, pomidor 30g, jogurt naturalny 150g(7) dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2043 Białko 80 Tuszczyk 66 w tym NKT 25 Węglowodany 264 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9), sałata, papryka 30g, jogurt naturalny 150g(7)	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, ser topiony 25g(7)	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2049 Białko 84 Tuszczyk 67 w tym NKT 24 Węglowodany 253 w tym cukry 72 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.

7.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) ,roszponka 5g, pomidor 30g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z sałaty 120g,(7) woda 250ml, arbus 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) ,sałata 5g, ogórek świeży, miód 25g	Jogurt naturalny 190g,(7) woda 250ml	Kcal 2180 Białko 91 Tuszcz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 274 tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) ,roszponka 5g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 50g (7), arbus 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, miód 25g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2102 Białko 93 Tuszcz 57 w tym NKT 26 Węglowodany 284 tym cukry 55 Sól 10 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,twarog 50g (7), roszponka 5g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g sałata 50g (7), arbus 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) ,sałata 5g miód 25g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2068 Białko 94 Tuszcz 54 w tym NKT 25 Węglowodany 283 tym cukry 55 Sól 8 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) ,roszponka 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g surówka z sałaty 120g (7) woda 250ml, jabłko	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) ,sałata 5g, ogórek świeży	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2039 Białko 93 Tuszcz 52 w tym NKT 22 Węglowodany 271 tym cukry 55 Sól 12 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.

8.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsainymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g (7), (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		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), pasztet z atróbki drobiowej 50g (1,3), pomidor 30, 5g, papryka 30g, dzem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml(1)	Kcal 2107 Białko 74 Tuszcz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 290 tym cukry 61 Sól 8 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami osianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g		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), pasztet z atróbki drobiowej 50g pomidor 30, dzem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda (1) 250ml	Kcal 2091 Białko 67 Tuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 269 tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (10) sałata 5g, pomidor 30g,		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 (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2065 Białko 70 Tuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 270 tym cukry 60 Sól 7 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 (1,9)	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) ,pasztet z atróbki drobiowej 50g (1,3), pomidor 30, 5g, papryka 30g,	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2005 Białko 68 Tuszcz 65 w tym NKT 22 Węglowodany 264 tym cukry 55 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.

9.08.2024	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), jajecznicza z szczypiorkiem i pomidorami 100g (3), ser topiony 20g (7), dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (9), krokietki z kapustą i grzybami (1,3), 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 50g, jogurt naturalny 150g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2095 Białko 73 Tłuszcz 82 w tym NKT 30 Węglowodany 241 tym cukry 68 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z pomidorami 100g (3), ser topiony 20g (7), dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), 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 50g, jogurt naturalny 150g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2108 Białko 72 Tłuszcz 60 w tym NKT 28 Węglowodany 300 tym cukry 74 Sól 4 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9), pomidor 50g, 5g, dżem 25g, serek twarogowy 20g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), 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 50g, jogurt naturalny 150g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 1959 Białko 59 Tłuszcz 52 w tym NKT 24 Węglowodany 301 tym cukry 74 Sól 5 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem i pomidorami 100g (3), ser topiony 20g (7), papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt naturalny 190g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, papryka, pomidor 50g	Kanapka z mięsem (1,9), woda 250ml	Kcal 2014 Białko 76 Tłuszcz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 283 tym cukry 55 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. 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.

10.08.2024	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, sea i jaj 50g (3,7,9), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g, pomidor 30,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2074 Białko 88 Tłuszcz 64 w tym NKT 24 Węglowodany 266 tym cukry 64 Sól 9 Błonnik 20
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, sea i jaj 50g (3,7,9), sałata 5g, pomidor 50g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g, pomidor 30	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2079 Białko 88 Tłuszcz 64 w tym NKT 24 Węglowodany 267 tym cukry 65 Sól 9 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), sałata 5g, pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), ukola 5g, pomidor 30 dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2064 Białko 87 Tłuszcz w tym NKT Węglowodany 268 tym cukry 65 Sól 10 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sea i jaj 50g (3,7,9), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem (1,9)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml	kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, serek twarogowy 20g	Kanapka z ogórkiem woda 250ml (1,7)	Kcal 2007 Białko 93 Tłuszcz 64 w tym NKT 23 Węglowodany 247 tym cukry 49 Sól 11 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.