

Jadłospis na dzień 01.11 do 10.11 2024 oddziały

1.11.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszka 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g, sałata		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem oprószana 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 30g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2218 Białko 89 Tuszczyz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 275 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszka 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g, sałata,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g (7) sałata 5g pomidor 30g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2288 Białko 83 Tuszczyz 84 w tym NKT 37 Węglowodany 281 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszka 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g, sałata, ser twarogowy 25g (7)		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250 sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2069 Białko 81 Tuszczyz 69 w tym NKT 24 Węglowodany 261 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g, sałata	Kanapka z wędliną (1,9)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g() woda 250ml, sałata (7) jabłko 150g	Jogurt naturalny 190g(7)	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 mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2213 Białko 93 Tuszczyz 78 w tym NKT 28 Węglowodany 253 w tym cukry 45 Sól 6 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.

2.11.2024	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 soczewicy 50g, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, ser twarogowy 25g		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) wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2265 Białko 82 Tuszczyz 54 w tym NKT 22 Węglowodany 346 tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 33
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) sałata 5g, pomidor 50g, ser twarogowy 25g		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) wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 75 Tuszczyz 58 w tym NKT 24 Węglowodany 321 tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 28
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 (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, ser twarogowy 25g		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), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, sałata 5g,	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 75 Tuszczyz 58 w tym NKT 24 Węglowodany 321 tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 28
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, ser twarogowy 25g	Kanapka z wędliną na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jabłko, woda	Kaszka	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Kcal 2248 Białko 90 Tuszczyz 53 w tym NKT 20 Węglowodany 331 tym cukry 53 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.

3.11.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g(10) pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml		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 2365 Białko 90 Tuszczyz 90w tym NKT 32 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g(10) pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml		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 2365 Białko 90 Tuszczyz 90w tym NKT 33 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g(10) pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószona 120g (7) sok pomidorowy 200ml		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 2257 Białko 90 Tuszczyz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 274 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(10) pomidor 30g, sałata	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 190g(7)	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 2245 Białko 97 Tuszczyz 87w tym NKT 31 Węglowodany 236 w tym cukry 37 Sól 8 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

4.11.2024	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), jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3) S pomidor 50g, sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9), kromki z kapustą i grzybami (1,3) woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałata jarzynowa 120g(9,3,7) sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2290 Białko 81 Tuszczyz 78 w tym NKT 26 Węglowodany 290 w tym cukry 69 Sól 4 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza 100g(3) D pomidor 50g, sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałata jarzynowa 120g(9,3,7) sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2302 Białko 80 Tuszczyz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 349 w tym cukry 76 Sól 4 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 50g, sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2295 Białko 85 Tuszczyz 53 w tym NKT 25 Węglowodany 351 w tym cukry 82 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3) D pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z pastą (1,9)	Zupa koperkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyńowy 250g(7) grejpfrut 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałata jarzynowa 120g(9,3,7) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z ogórkiem (1), woda 250ml	Kcal 2044 Białko 66 Tuszczyz 48 w tym NKT 19 Węglowodany 313 w tym cukry 60 Sól 5 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.

5.11.2024	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 twarogu i jaj 50g (3,7), rosółka 5g, pomidor 30g		Kotlet mielony 90g (1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria 120g (7), 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, miód 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2197 Białko 92 Tłuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 276 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 15
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 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), rosółka 5g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1), sok owocowy 200ml		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 2245 Białko 95 Tłuszcz 66 w tym NKT 32 Węglowodany 296 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 20
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), twaróg 50g (7), rosółka 5g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1), sok owocowy 200ml		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 2219 Białko 96 Tłuszcz 63 w tym NKT 31 Węglowodany 297 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i jaj 50g (3,7), rosółka 5g, pomidor 30g	Kanapka z pieczenią na sałacie (1)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g mizeria 120g (7) woda 250ml, sok pomidorowy	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, jogurt naturalny 150g	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2062 Białko 101 Tłuszcz 59 w tym NKT 23 Węglowodany 254 w tym cukry 47 Sól 10 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.

6.11.2024	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 żółdków 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 szczyptką (7), dżem 30g, rosółka	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 żółdków 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, rosółka	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 żółdków 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 (7), dżem 30g, rosółka	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 żółdków 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 szczyptką (7), rosółka 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:

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.

7.11.2024	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) pieczeń rzymska 50g(1,3) ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g ,serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkim, jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2232 Białko 88 Tłuszcz 88 w tym NKT 31 Węglowodany 255 w 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), pieczeń rzymska 50g(1,3) ,sałata 5g, pomidor 30g ,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) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2237 Białko 88 Tłuszcz 88 w tym NKT 31 Węglowodany 255 w tym cukry 49 Sól 5 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) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g pomidor 30g, dżem 25g, jogurt naturalny 190g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2036 Białko 79 Tłuszcz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 252 w tym cukry 49 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pieczeń rzymska 50g(1,3) ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g ,serek twarogowy 20g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2020 Białko 86 Tłuszcz 62 w tym NKT 21 Węglowodany 260 w tym cukry 52 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.

8.11.2024	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 kiszzonej 120g, sok wielowarzywny 200ml		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 2120 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 23
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, sok wielowarzywny 200ml		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 302 w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 18
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) wędlina 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, jabłko 150g, woda		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 kiszzonej, jabłko 150g woda 250ml,	Jogurt naturalny 190g(7)	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 2070 Białko 76 Tłuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 258 w tym cukry 45 Sól 8 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.

9.11.2024	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), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z marchwi 120g, woda, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9) ser topiony 20g(7), ogórek świeży 30g,j	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2095 Białko 64 Tuszcz 62 w tym NKT 24 Węglowodany 297 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószone 120g, woda, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9) ser topiony 20g(7), pomidor 50g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2101 Białko 64 Tuszcz 62 w tym NKT 24 Węglowodany 298 w tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 28
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), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Klops gotowany 90g(3), ziemniaki z zieliną 250g, marchew oprószone 120g(1) woda, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9) pomidor 50g, dżem 25g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2193 Białko 65 Tuszcz 69 w tym NKT 30 Węglowodany 302 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 28
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,9)	Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D),(3) ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z marchwi 120g, woda, jabłko 150g	Budyń 200g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9) ser topiony 20g(7),	Kanapka z ogórkiem (1), woda	Kcal 2071 Białko 71 Tuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 285 w tym cukry 64 Sól 8 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.

10.11.2024	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), wędlina wieprzowa 50g(9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 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, papryka 30g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2155 Białko 78 Tuszcz 72 w tym NKT 25 Węglowodany 275 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , sok 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,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2114 Białko 76 Tuszcz 69 w tym NKT 23 Węglowodany 275 w tym cukry 77 Sól 7 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (10) białko jaj (3) sałata 5g, pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószone 120g(1), sok 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,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2167 Białko 76 Tuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 281 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, , sok pomidorowy	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, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2073 Białko 83 Tuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 53 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.