

Jadłospis na dzień 11.01 do 20.01 2024 oddziały

11.01.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g(7), pomidor 50g, roszonek 5g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g (7), mandarynki 75g woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, papryka 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2094 Białko 79 Tuszczyk 77 w tym NKT 31 Węglowodany 250 Sól 5,6 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g 50g(7), pomidor 50g, roszonek 5g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) mandarynki 75g woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2067 Białko 73 Tuszczyk 72 w tym NKT 33 Węglowodany 260 Sól 7,8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g(7), pomidor 50g, roszonek 5g, miód 25g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) mandarynki 75g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g sałata 5g dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2030 Białko 65 Tuszczyk 59 w tym NKT 25 Węglowodany 290 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7), pomidor 50g, roszonek 5g	Kanapka z jajkiem(1,3)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 150g woda 250ml	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna 50g (9,10), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z wędliną	Kcal 2030 Białko 81 Tuszczyk 60 w tym NKT 23 Węglowodany 263 Sól 8 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.

12.01.2024	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) jajecznica z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g, roszonek 5g, miód 25g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, napój owocowy 250ml, grejpfrut 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g dżem 30g, ogórek świeży 30g roszonek 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2192 Białko 69 Tuszczyk 68 w tym NKT 20 Węglowodany 303 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica na parze 100g, pomidor 30g, roszonek 5g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, napój owocowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 60g, roszonek 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2196 Białko 67 Tuszczyk 63 w tym NKT 20 Węglowodany 319 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 drobiowa 50g, pomidor 30g, roszonek 5g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, napój owocowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 60g, roszonek 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2077 Białko 64 Tuszczyk 53 w tym NKT 16 Węglowodany 319 Sól 5,8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica z szczypiorkiem(3) 100g, pomidor 30g, roszonek 5g, serek topiony 20g(7)	Kanapka z mięsem na sałacie (1,7)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej grejpfrut 150g, woda 250ml,	Jogurt (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), roszonek 5g, pomidor 60g	Kanapka z ogórkiem świeżym, woda	Kcal 2032 Białko 82 Tuszczyk 64 w tym NKT 17 Węglowodany 255 Sól 7 Błonnik 34

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

13.01.2024	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), pasta z soczewicy 50g (9), sałata 5g miód 25g		Pieczeń ryżowa duszona 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g ((9), rozszponka 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2202 Białko 84 Tuszcz 65 tym NKT 24 Węglowodany 295 Sól 5 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g 50g (9), sałata 5g miód 25g		Pieczeń ryżowa duszona 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (9), rozszponka 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2072 Białko 80 Tuszcz 65w tym NKT 24 Węglowodany 270 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g 50g (9), sałata 5g miód 25g		Pieczeń ryżowa duszona 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9), rozszponka 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2072 Białko 80 Tuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 270 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g 50g (9), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem (1,7)	Pieczeń ryżowa duszona 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g(7), woda 250ml, jabłko	Kaszka manna	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (9), rozszponka 5g, pomidor 50g	Kanapka z twarogiem, woda 250ml	Kcal 2066 Białko 91 Tuszcz 59 w tym NKT 19 Węglowodany 262 Sól 6 Błonnik 38

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.

14.01.2024	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		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) 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), wędlina wieprzowa 50g pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g,	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2168 Białko 69 Tuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 296 Sól 6 Błonnik 20
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		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) 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), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2226 Białko 70 Tuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 297 Sól 7 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(7), rozszponka 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) 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), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g,	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2121 Białko 73 Tuszcz 63 w tym NKT 20 Węglowodany 296 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g (9,10), rozszponka, ogórek świeży 30g	Kanapka z z twarogiem na sałacie (1,7)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na drobiowa 50g, pomidor 50g, sałata 5g,	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2228 Białko 87 Tuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 278 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.

15.01.2024	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), jajko 50g (3), wędlina drobiowa 30g, roszonek 5g, dżem 30g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g, woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, sałata 5g, serek topiony 20g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2393 Białko 94 Tłuszcz 69 w tym NKT 23 Węglowodany 325 Sól 6 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajko 50g (3), wędlina drobiowa 30g, roszonek 5g, dżem 30g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g, woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, sałata 5g, serek topiony 20g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2389 Białko 93 Tłuszcz 69 w tym NKT 23 Węglowodany 325 Sól 6 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), białko jajka, roszonek 5g, dżem 25g		Gulasz miesno-warzywny 90g (1) mięso + 120g warzywa ziemniaki z zieleńką 250g, woda 250ml, mandarynki 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, sałata 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2187 Białko 89 Tłuszcz 57 w tym NKT 19 Węglowodany 305 Sól 5 Błonnik 31
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty (7), jajko 50g (3), wędlina drobiowa 30g, roszonek 5g, pomidor 50g	Kanapka z z pomidorem na sałacie (1,3)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g, woda 250ml, grejpfrut	Jogurt naturalny 190g	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, sałata 5g, serek topiony 20g	Kanapka z twarogiem, woda	Kcal 2303 Białko 104 Tłuszcz 64 w tym NKT 20 Węglowodany 298 Sól 7 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.

16.01.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, papryka 30g		Kotlet mielony smażony 100g (1,3) D ziemniaki z zieleńką 250g, sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 120g napój owocowy 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2311 Białko 81 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 317 Sól 8 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, dżem 25g		Kotlet gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieleńką 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, banan 150g, napój owocowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2278 Białko 83 Tłuszcz 57 w tym NKT 26 Węglowodany 337 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, dżem 25g		Kotlet gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieleńką 250g, marchew oprószana 120g, banan 150g, napój owocowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2278 Białko 83 Tłuszcz 57 w tym NKT 26 Węglowodany 3337 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1,3)	Kotlet gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieleńką 250g, sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 120g woda 250ml grejpfrut 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g, ogórek świeży 30g	Kanapka z serkiem topionym	Kcal 2024 Białko 82 Tłuszcz 56 w tym NKT 25 Węglowodany 270 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.

17.01.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), pieczeń rzymska 50g (1,3), kielki rzodkiewki 3g, pomidor 30g, dżem 25g)		Zupa ziemniaczana 300ml, kopytka z warzywami 250ml woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty (7) 50g, sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2162 Białko 79 Tuszczyz 68 w tym NKT 27 Węglowodany 286 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), pieczeń rzymska 50g (1,3), pomidor 30g, dżem 25g)		Zupa ziemniaczana 300ml, kopytka z warzywami 250ml woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony (7) 50g, sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2153 Białko 71 Tuszczyz 70 w tym NKT 29 Węglowodany 286 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), wędlina drobiowa 50g (7,9), pomidor 30g, dżem 25g)		Zupa ziemniaczana 300ml, kopytka z warzywami 250ml woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (9), sałata pomidor 30g,	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2053 Białko 61 Tuszczyz 48 w tym NKT 19 Węglowodany 325 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1), kielki rzodkiewki 3g, pomidor 30g,	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Zupa ziemniaczana 300ml, kopytka z warzywami 250ml woda 250ml, jabłko 150g	kisiel 200g	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g (7), pomidor 30g, sałata 5g	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2275 Białko 89 Tuszczyz 66 w tym NKT 26 Węglowodany 300 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.

18.01 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), wędlina wieprzowa 50g(10), sałata 5g, ser topiony 20g(7), miód 25g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczyptorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 30g, rozszponka 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2083 Białko 77 Tuszczyz 64 w tym NKT 21 Węglowodany 278 Sól 4 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser topiony 20g(7), miód 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g (7,9), woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 30g, rozszponka 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2222 Białko 84 Tuszczyz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 283 Sól 4,5 Błonnik 22
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), sałata 5g, miód 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g (7,9), woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 30g, rozszponka 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2222 Białko 84 Tuszczyz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 283 Sól 4,5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser topiony 20g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1)	Udko z kurczaka duszone(P) 120g (1,9), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml, grejpfrut 150g	Kaszka manna(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczyptorkiem 70g(7), pomidor 30g, rozszponka 5g	Kanapka z pieczenią rzymską	Kcal 2199 Białko 102 Tuszczyz 72 w tym NKT 21 Węglowodany 258 Sól 5,5 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.

19.01.2024	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 (3), sałata 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g		Zupamarchwiowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 150g (4,9), ser topiony 20g (7), rozszponka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2157 Białko 88 Tuszczy 55 w tym NKT 25 Węglowodany 310 Sól 5,8 Błonnik 20
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 (3), sałata 5g, dżem 25g, pomidor 30g		Zupamarchwiowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 150g (4,9), ser topiony 20g (7), rozszponka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2159 Białko 88 Tuszczy 55 w tym NKT 25 Węglowodany 311 Sól 6 Błonnik 20
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), mięso gotowane 50g (3), sałata 5g, dżem 25g, pomidor 30g		Zupamarchwiowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 150g (4,9), pomidor 50g, rozszponka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2074 Białko 82 Tuszczy 49 w tym NKT 22 Węglowodany 311 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z jaj 50g (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z z pomidorem na sałacie (1,3)	Zupamarchwiowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), woda 250ml, banan 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 150g (4,9), ser topiony 20g (7), rozszponka 5g	Kanapka z twarożkiem, woda	Kcal 2083 Białko 91 Tuszczy 50 w tym NKT 21 Węglowodany 296 Sól 6,5 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.

20.01.2024	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, sera i jaj 50g (3,7), sałata 5g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, napój owocowy 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna wieprzowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2340 Białko 89 Tuszczy 74 w tym NKT 28 Węglowodany 308 Sól 8 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, sera i jaj 50g (3,7), sałata 5g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, napój owocowy 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2241 Białko 87 Tuszczy 65 w tym NKT 24 Węglowodany 308 Sól 8 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), mięso gotowane 50g, sałata 5g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, napój owocowy 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna 50g (9,10), pomidor 30g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2136 Białko 79 Tuszczy 57 w tym NKT 20 Węglowodany 307 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2179 Białko 97 Tuszczy 63 w tym NKT 22 Węglowodany 281 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.