

## Jadłospis na dzień 11.02 do 20.02 2024 oddziały

11.02.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), rozspanka 5g, ogórek świeży 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (9) 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, rukola 5g, ser topiony 20g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2145 Białko 66 Tuszczyz 75 w tym NKT 24 Węglowodany 276 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), rozspanka 5g, dżem 25g		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (9) 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, rukola 5g, ser topiony 20g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2162 Białko 67 Tuszczyz 71 w tym NKT 24 Węglowodany 289 Sól 7 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (7), rozspanka 5g, dżem 25g		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) jabłko 150g woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2079 Białko 56 Tuszczyz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 312 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pieczeń rzymska 50g (1,3), rozspanka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem (1,7)	Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (9) jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2094 Białko 82 Tuszczyz 73 w tym NKT 26 Węglowodany 245 Sól 8 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.

12.02.2024	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 wieprzowa 50g (3), sałata 5g, kielki rzodkiewki		Zupa brokułowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g pomidor 50g, rukola 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2396 Białko 97 Tuszczyz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 335 Sól 9 Błonnik 25
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 (3), sałata 5g		Zupa brokułowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2339 Białko 95 Tuszczyz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 335 Sól 9 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g,		Zupa brokułowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2339 Białko 95 Tuszczyz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 335 Sól 9 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (3), sałata 5g, kielki rzodkiewki	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Zupa brokułowa 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) sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g,	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2426 Białko 95 Tuszczyz 57 w tym NKT 18 Węglowodany 352 Sól 11 Błonnik 41

### 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.

13.02.2024	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), twaróg ze szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, rozspanka 5g, papryka 30g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, kapusta biała zasmażana 120g, sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2377 Białko 85 Tuszcz 80 w tym NKT 30 Węglowodany 304 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, rozspanka 5g,		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana (1) sok 250ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2335 Białko 87 Tuszcz 69 w tym NKT 32 Węglowodany 316 Sól 8 Błonnik 25
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) twaróg 50g(7), dżem 30g, rozspanka 5g,		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana (1) sok 250ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2275 Białko 84 Tuszcz 63 w tym NKT 29 Węglowodany 316 Sól 8 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg ze szczypiorkiem 70g, rozspanka 5g, papryka 30g	Kanapka z pastą (1)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana (1) woda 250ml jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20	Kanapka z z ogórkiem woda 250ml	Kcal 2249 Białko 94 Tuszcz 68 w tym NKT 32 Węglowodany 284 Sól 9 Błonnik 35

#### 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.

14.02.2024	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 , sałata 5g, pomidor 40g, dżem 25g		Śledź w śmietanie (4,7) , ziemniaki z zieloną 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) rozspanka 5g, miód 25g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2199 Białko 93 Tuszcz 70 w tym NKT 31 Węglowodany 272 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 , sałata 5g, pomidor 40g, dżem 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7) rozspanka 5g, miód 25g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2178 Białko 70 Tuszcz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 273 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 , sałata 5g, pomidor 40g, dżem 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), dżem 30g, pomidor 50g, rozspanka 5g, wafle ryżowe 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2044 Białko 60 Tuszcz 59 w tym NKT 19 Węglowodany 298 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , 2* jajko gotowane , sałata 5g, pomidor 40g,	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,7)	Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) rozspanka 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym , woda	Kcal 2080 Białko 76 Tuszcz 70 w tym NKT 23 Węglowodany 260 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.

15.02.2024	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) wędlina wieprzowa 50g,pomidor 30g ,sałata 5g ,kielki rzodkiewki 3g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1 ) D.ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml,mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), pasta z wędliny,sera i jaj 50g,roszponka 5g,ogórek świeży 30g dżem 25g	Jogurt owocowy 190g, woda 250ml	Kcal 2050 Białko 71 Tuszczyz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 260 Sól 7 Błonnik 21
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) wędlina drobiowa 50g,pomidor 30g ,sałata 5g,dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1 ) D.ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , woda 250ml,mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) pasta z wędliny,sera i jaj 50g,roszponka 5g,pomidor 50g, wafle zwykłe 20g	Jogurt owocowy 190g, woda 250ml	Kcal 2078 Białko 72 Tuszczyz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 274 Sól 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) wędlina drobiowa 50g,pomidor 30g ,sałata 5g,dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1 ) D.ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1), woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g,roszponka 5g,pomidor 50g,wafle zwykłe 20g	Jogurt owocowy190g, woda 250ml	Kcal 2189 Białko 75 Tuszczyz 76 w tym NKT 27 Węglowodany 280 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty(7),jajko 50g(3), wędlina drobiowa 50g , pomidor 30g, sałata 5g ,kielki rzodkiewki 3g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1 ) D.ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, grejfrut 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), pasta z wędliny,sera i jaj 50g,roszponka 5g,ogórek świeży 30g	Kanapka z serkiem topionym woda .250ml	Kcal 2110 Białko 76 Tuszczyz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 256 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.

16.02.2024	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),ser żółty 50g(4),sałata 5g, papryka 30g		Zupamarchwiowa300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,sok 250ml.jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), pasta z ryby 50g,rukola 5g,rzodkiewki 30g	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2133 Białko 85 Tuszczyz 58 w tym NKT 28 Węglowodany 298 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ser topiony 50g (4),sałata 5g,pomidor 30g		Zupamarchwiowa300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) sok 250ml.jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),pasta z ryby 50g,rukola 5g, pomidor 30g	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2122 Białko 77 Tuszczyz 60 w tym NKT 29 Węglowodany 298 Sól 5 Błonnik 20
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),wędlina drobiowa 50g 50g(4),sałata 5g,pomidor 30g		Zupamarchwiowa300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,sok 250ml.jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z ryby 50g,rukola 5g,pomidor 30g	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2025 Białko 80 Tuszczyz 49 w tym NKT 22 Węglowodany 297 Sól 4 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, ( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(4),sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z wędliną na sałacie (1,3)	Zupamarchwiowa300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),pasta z ryby 50g ,rukola5g,rzodkiewki 30g	Kanapka z twarogiem	Kcal 2068 Białko 100 Tuszczyz 55 w tym NKT 26 Węglowodany 267 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.

17.02.2024	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 zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, rukola 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2057 Białko 86 Tuszczyz 51 w tym NKT 19 Węglowodany 291 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 zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, 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	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2057 Białko 86 Tuszczyz 51 w tym NKT 19 Węglowodany 291 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	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 zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, 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	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2057 Białko 86 Tuszczyz 51 w tym NKT 19 Węglowodany 291 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 zieloną 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 Tuszczyz 52 w tym NKT 19 Węglowodany 271 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.

18.02 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), pasta z drobiu 50g (1,3) sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, ser topiony 20g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2240 Białko 85 Tuszczyz 75 w tym NKT 30 Węglowodany 280 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (1,3) sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, ser topiony 20g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2240 Białko 85 Tuszczyz 75 w tym NKT 30 Węglowodany 280 Sól 5 Błonnik 22
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) , pasta z drobiu 50g (1,3) sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2319 Białko 82 Tuszczyz 77 w tym NKT 31 Węglowodany 300 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , pasta z drobiu 50g (1,3) sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7) papryka 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka manna(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 ogórkami świeżym	Kcal 2232 Białko 87 Tuszczyz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 276 Sól 7 Błonnik 33

#### Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. 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.

19.02.2024	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), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozspanka 5g, kielki rzodkiewki		Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka , sok 200ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2423 Białko 79 Tłuszcz 78 w tym NKT 25 Węglowodany 327 Sól 4 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozspanka 5g,		Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, sok 200ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2321 Białko 75 Tłuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 349 Sól 4 Błonnik 23
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) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rozspanka 5g		Zupa koperkowa 300ml(1,9) Gulasz mięsno-warzywny 220g(9) ziemniaki z zieloną 200g, sok 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2418 Białko 86 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 335 Sól 4 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozspanka 5g, kielki rzodkiewki	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g, woda 250g, jabłko	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata a ryżowa 150g, sałata 5g,	Kanapka z wędliną ,woda	Kcal 2206 Białko 75 Tłuszcz 53 w tym NKT 17 Węglowodany 331 Sól 5 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.

20.02.2024	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, sałata 5g, ser topiony 20g, ogórek świeży 30g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2193 Białko 90 Tłuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 267 Sól 5 Błonnik 21
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, sałata 5g, ser topiony 20g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2283 Białko 91 Tłuszcz 77 w tym NKT 29 Węglowodany 281 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, miód 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2305 Białko 88 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 301 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, ser topiony 20g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem (1,7)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ) twaróg z szczypiorkiem 70g (7), rozspanka 5g, pomidor 30g	Kanapka z pasta (1)	Kcal 2087 Białko 102 Tłuszcz 68 w tym NKT 23 Węglowodany 238 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.