

Jadłospis na dzień 11.06 do 20.06 2024 oddziały

11.06.2024	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)wędlna wieprzowa 50g(10),sałata 5,papryka 30g,pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),twaróg 50g z szczypiorkiem (7),dżem 30g,roszponka	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2109 Białko 78 Tuszc 75 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g,sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),woda 250ml,jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)twaróg 50g (7),dżem 30g,roszponka	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2010 Białko 77 Tuszc 66 w tym NKT 20 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 21
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) ,wędlna drobiowa 50g(9),sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),woda 250ml,jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ,twaróg 50g z(7),dżem 30g,roszponka	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2010 Białko 77 Tuszc 66 w tym NKT 20 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , wędlna drobiowa 50g ,sałata 5g,,papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z pieczenia rzymską na sałacie (1)	Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda250ml,jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),twaróg 70g z szczypiorkiem (7),,roszponka ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną	Kcal 2037 Białko 78 Tuszc 66 w tym NKT 16 Węglowodany 258 w tym cukry 54 Sól 8 Błonnik 30

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.

12.06.2024	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 drobiu 50g(9),roszponka 5g,dżem 25g,ogórek świeży 30g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zielenią 250g,kapusta z bułką tartą 120g, woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), ser żółty(7) 50g,pomidor 30g,jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2413 Białko 89 Tuszc 87w tym NKT 39 Węglowodany 290 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z drobiu 50g(9)roszponka5g, dżem 25g,pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9),woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)ser topiony 50g(7),pomidor 30g,jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2262 Białko 82 Tuszc 69 w tym NKT 34 Węglowodany 304w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z drobiu 50g(9)roszp5g,dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g,marchew oprószana (1) woda 250ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7)wędlin a drobiowa 50g,pomidor 30g,jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2247 Białko 85 Tuszc 65w tym NKT 32 Węglowodany 308 w tym cukry 69 Sól 8 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z drobiu 50g(9),roszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9)woda 250ml,woda jabłko	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ser żółty 50g(7),pomidor 30g,	Kanapka z wędliną ,woda	Kcal 2131 Białko 91 Tuszc 64w tym NKT 30 Węglowodany 271 w tym cukry 58 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

13.06.2024	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), jajecznica z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g, roszonek 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, truskawki 100g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2089 Białko 86 Tłuszcz 72w tym NKT 26 Węglowodany 251 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 17
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica 100g(7), pomidor 50g, roszonek 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, truskawki 100g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2089 Białko 86 Tłuszcz 60w tym NKT 26 Węglowodany 251 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 17
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), wędlina drobiowa 50g(7), pomidor 50g, roszonek 5g, dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, truskawki 100g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2073 Białko 92 Tłuszcz 68w tym NKT 24 Węglowodany 251 w tym cukry 57 Sól 9 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g, roszonek 5g, ser topiony 20g	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, truskawki 100g	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, jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z twarogiem	Kcal 2073 Białko 97 Tłuszcz 71w tym NKT 25 Węglowodany 235w tym cukry 55 Sól 9 Błonnik 28

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.

14.06.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, kiełki rzodkiewki 3g, pomidor 50g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, arbuzy 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, miód 25g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2109 Białko 63 Tłuszcz 66w tym NKT 20 Węglowodany 295w tym cukry 60 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, arbuzy 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 69 Tłuszcz 65w tym NKT 23 Węglowodany 303w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, arbuzy 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2101 Białko 73 Tłuszcz 60w tym NKT 20 Węglowodany 302w tym cukry 61 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, kiełki rzodkiewki 3g, pomidor 50g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej, jabłko 150g woda 250ml,	Jogurt naturalny	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym, woda	Kcal 2081 Białko 76 Tłuszcz 72w tym NKT 23 Węglowodany 258w tym cukry 49 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.

15.06.2024	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(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), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2150 Białko 86 Tuszczyk 46 w tym NKT 20 Węglowodany 324 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 31
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 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,		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, wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata, dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2095 Białko 79 Tuszczyk 51 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 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,		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), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2106 Białko 78 Tuszczyk 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) wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Kanapka z pomidorem, woda	Kcal 2191 Białko 89 Tuszczyk 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 67 Sól 9 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. Orzechy 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.

16.06.2024	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), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2404 Białko 89 Tuszczyk 90 w tym NKT 33 Węglowodany 282 w tym cukry 67 Sól 6 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), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2404 Białko 89 Tuszczyk 90 w tym NKT 33 Węglowodany 282 w tym cukry 67 Sól 6 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 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 rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2296 Białko 88 Tuszczyk 79 w tym NKT 31 Węglowodany 284 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 24
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), woda 250ml, jabłko	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozspanka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2351 Białko 95 Tuszczyk 87 w tym NKT 31 Węglowodany 263 w tym cukry 46 Sól 7 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. Orzechy 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.

17.06.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g, ogórek świeży		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokoltami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2369 Białko 85 Tłuszcz 59 w tym NKT 26 Węglowodany 352 w tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 25
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, sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokoltami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2352 Białko 83 Tłuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 350 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 25
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), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2258 Białko 81 Tłuszcz 55 w tym NKT 20 Węglowodany 343 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty (7), jajko 50g (3), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, ogórek świeży	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokoltami w sosie 250g, woda 250ml, sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 190g	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Kanapka z pomidorem (1), woda -	Kcal 2244 Białko 90 Tłuszcz 57 w tym NKT 20 Węglowodany 318 w tym cukry 46 Sól 11 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.

18.06.2024	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), roszponka 5g, jogurt naturalny 190g (7)		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (7), sałata (7), sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2315 Białko 91 Tłuszcz 74 w tym NKT 28 Węglowodany 299 w tym cukry 74 Sól 6 Błonnik 19
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), roszponka 5g, jogurt naturalny 190g (7)		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g (7) sałata (7), sok 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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2315 Białko 91 Tłuszcz 74 w tym NKT 28 Węglowodany 299 w tym cukry 74 Sól 6 Błonnik 19
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), roszponka 5g, jogurt naturalny 140g		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), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2225 Białko 89 Tłuszcz 72 w tym NKT 25 Węglowodany 285 w tym cukry 60 Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (9), roszponka 5g, jogurt naturalny 140g	Kanapka z serkiem topionym (1)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g (7) woda 250ml, sałata (7)	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g, papryka	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2239 Białko 100 Tłuszcz 76 w tym NKT 28 Węglowodany 261 w tym cukry 47 Sól 8 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.

19.06.2024	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), wędlina wieprzowa 30g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, dżem 25g		Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, kalafior z bułką tartą 120g (7), woda 250ml, truskawki 100g		Pieczony mieszany 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), rukola 5g, ser topiony 20g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2129 Białko 75 Tuszcz 80 w tym NKT 33 Węglowodany 256 w tym cukry 47 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą i 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, dżem 25g		Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, kalafior z bułką tartą 120g (7), woda 250ml, truskawki 100g		Pieczony mieszany 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), rukola 5g, ser topiony 20g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2128 Białko 75 Tuszcz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 266 w tym cukry 47 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, dżem 25g		Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g (1), woda 250ml, truskawki 100g		Pieczony mieszany 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), rukola 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2156 Białko 74 Tuszcz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 264 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczony razowy 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g, pomidor 50g, roszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, kalafior z bułką tartą 120g (7), woda 250ml, truskawki 100g	Jogurt 190g (7)	Pieczony razowy 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), rukola 5g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z pomidorem (1)	Kcal 2102 Białko 85 Tuszcz 78 w tym NKT 30 Węglowodany 250 w tym cukry 35 Sól 6 Błonnik 28

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.

20.06.2024	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), ser żółty 50g, sałata 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g		Kaszanka 100g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata z ogórka kiszzonego i jabłka 120g, sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszany 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2252 Białko 87 Tuszcz 82 w tym NKT 33 Węglowodany 270 w tym cukry 56 Sól 12 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), ser topiony 50g, sałata 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszany 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2153 Białko 84 Tuszcz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 254 w tym cukry 53 Sól 7 Błonnik 25
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), mięso gotowane 50g, sałata 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszany 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, miód 250g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2085 Białko 78 Tuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 274 w tym cukry 53 Sól 6 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczony razowy 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, sok pomidorowy 200ml	Kaszka manna 200g (7)	Pieczony razowy 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2100 Białko 95 Tuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 244 w tym cukry 38 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.