

Jadłospis na dzień 11.06 do 20.06 2025 oddziały

| 11.06.2025 | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Kolacja nocna | Wartość kaloryczna |
|---|--|--------------------------------------|--|--------------------------|--|---------------------------------------|---|
| Podstawowa 1 | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina 50g(9)rukola 5g,pomidor 50g | | Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),jabłko 120g,woda 200ml | | Pieczyczo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g | Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml | Kcal 2165 Białko 72 Tuszczy 85 w tym NKT 27 Węglowodany 252 w tym cukry 54 Sól 8 Błonnik 21 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9)rukola 5g,pomidor 50g | | Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),jabłko 120g,woda 200ml | | Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlin a 50g(9,10),rukola 5g,pomidor 50g | Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml | Kcal 2165 Białko 72 Tuszczy 84 w tym NKT 27 Węglowodany 252 w tym cukry 54 Sól 8 Błonnik 21 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina 50g(9)rukola 5g,ser twarogowy 20g j | | Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,marchew oprószana 120g(1),jabłko 120g,woda 200ml | | Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),wędlin a 50g(9,10) (3,9),rukola 5g,pomidor 50g | Jogurt naturalny 150g, (7) woda 250ml | Kcal 2025 Białko 68 Tuszczy 77 w tym NKT 25 Węglowodany 249 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 21 |
| Cukrzycowa | Pieczyczo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,wędlina 50g(9)rukola 5g,pomidor 50g | Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7) | Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g,brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda250ml, jabłko 120g | Jogurt naturalny 150g(7) | Pieczyczo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina 50g(9,10),rukola 5g,papryka 30g | Kanapka z serkiem topionym (1,7) | Kcal 2238 Białko 83 Tuszczy 69 w tym NKT 27 Węglowodany 249 w tym cukry 44 Sól 10 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.

| 12.06.2025 | 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)twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g, ,pomidor 50g ,kielki brokuł 3g , | | Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml | | Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),pomidor 30g,sałata 5g, ogórek świeży , ser topiony 25g | Pączki kukurydziane 20g,woda 250ml | Kcal 2223 Białko 88 Tuszczy 73 w tym NKT 28 Węglowodany 278 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 25 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7),dżem 30g, pomidor 50g, | | Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml | | Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10),pomidor 30g,sałata 5g,,ser topiony 25g(7) | Pączki kukurydziane 20g,woda 250ml | Kcal 2219 Białko 88 Tuszczy 73 w tym NKT 28 Węglowodany 277 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 25 |
| 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)twaróg 50g(7),dżem 30g, pomidor 50g jogurt naturalny 150g(7) | | Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml | | Pieczyczo mieszane 120g(1,7),margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),pomidor 30g,sałata 5g | Pączki kukurydziane 20g,woda 250ml | Kcal 2143 Białko 84 Tuszczy 67 w tym NKT 24 Węglowodany 277 w tym cukry 65 Sól 4 Błonnik 25 |
| Cukrzycowa | Pieczyczo razowe 120g (1,7)masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g,kielki brokuł 3g | Kanapka z wędliną (1,3) | Gulasz mięsno-warzywny (9) ziemniaki 250g jabłko 150 ,woda 200ml | Budyń | Pieczyczo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7), wędlina50g(9,10), pomidor50g,sałata 5g,ogórek świeży 30g,serek topiony 25g(7) | Kanapka z ogórkiem | Kcal 2161 Białko 98 Tuszczy 71 w tym NKT 25 Węglowodany 253 w tym cukry 56 Sól 6 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.

| 13.06.2025 | 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 ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, jogurt owocowy 150g | | Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka (7), sok pomidorowy | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser żółty 50g, sałata, pomidor 50g, dżem 25g | Wafle lekkie 15g woda 250ml | Kcal 2121 Białko 79 Tłuszcz 73w tym NKT 30 Węglowodany 260 tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 22 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, jogurt owocowy 150g | | Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, sok pomidorowy 200ml | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, sałata 5g, | Wafle lekkie 15g woda 250ml | Kcal 2004 Białko 69 Tłuszcz 58 w tym NKT 28 Węglowodany 281 w tym cukry 68 Sól 6 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), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, | | Zupa koperkowa 300ml(1,9) klops gotowany 220g(9) ziemniaki z zieloną 250g, marchew sok pomidorowy | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g | Wafle lekkie 15g woda 250ml | Kcal 2006 Białko 81 Tłuszcz 52 w tym NKT 24 Węglowodany 282 tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 24 |
| Cukrzycowa | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, | Kanapka z pieczenią na sałacie (9) | Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g, (7) jabłko 120g, woda 200ml | Jogurt 190g(7) | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g, pomidor 50g, sałata 5g | Kanapka z pastą (1) woda 250ml | Kcal 1980 Białko 81 Tłuszcz 61 w tym NKT 26 Węglowodany 252 tym cukry 41 Sól 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.

| 14.06.2025 | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Kolacja nocna | Wartość kaloryczna |
|---|--|----------------------------------|---|--------------|--|---------------------------------------|---|
| Podstawowa 1 | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata ogórek świeży 30g | | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok owocowy 200ml | | 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 2184 Białko 88 Tłuszcz 73 w tym NKT 26 Węglowodany 269 w tym cukry 62 Sól 5 Błonnik 19 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, pomidor 30g | | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok owocowy 200ml | | 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 2185 Białko 88 Tłuszcz 74 w tym NKT 26 Węglowodany 269 w tym cukry 62 Sól 5 Błonnik 20 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), mięso gotowane 50g(7), sałata 5g, pomidor 30g | | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok owocowy 200ml | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g | Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml | Kcal 2009 Białko 83 Tłuszcz 55 w tym NKT 20 Węglowodany 274 w tym cukry 69 Sól 5 Błonnik 19 |
| Cukrzycowa | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) sałata ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 150g(7) | Kanapka z pastą na sałacie (1,7) | wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, | Jabłko | 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, papryka 30g | Kanapka z mięsem na sałacie (1) | Kcal 1995 Białko 79 Tłuszcz 74 w tym NKT 21 Węglowodany 236 w tym cukry 51 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.

| 15.06.2025 | 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 mlekkiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (1,9) pomidor 30g jogurt naturalny 190g(7) | | Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D, ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g, ogórek świeży 30g | Wafle zwykłe 20g, woda 250ml | Kcal 2167 Białko 82 Tuszcz 69 w tym NKT 26 Węglowodany 279 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 24 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (1,9) pomidor 30, jogurt naturalny 190g(7) | | Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D, ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g, pomidor 50g | Wafle zwykłe 20g, woda 250ml | Kcal 2172 Białko 82 Tuszcz 69 w tym NKT 26 Węglowodany 280 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 24 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (1,9) pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7) | | Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D, ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda 250ml, jabłko 150g | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) roszponka 5g, | Wafle zwykłe 20g, woda 250ml | Kcal 2261 Białko 83 Tuszcz 77 w tym NKT 32 Węglowodany 285 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23 |
| Cukrzycowa | Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (1,9) pomidor 30g, ogórek świeży 30g | Kanapka z mięsem na sałacie (1) | Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D, ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g | Kasza (7) | Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) roszponka 5g, ser topiony 20g (7) | Kanapka z ogórkiem świeżym | Kcal 2096 Białko 83 Tuszcz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 259 w tym cukry 45 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. 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.

| 16.06.2025 | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Kolacja nocna | Wartość kaloryczna |
|---|--|--------------------------|---|--------------|--|----------------------------------|---|
| Podstawowa 1 | Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3) pomidor 30g, roszponka 5g, j papryka 30g | | Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 120g | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 30, rukola 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g(7) | Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml | Kcal 2284 Białko 79 Tuszcz 64 w tym NKT 25 Węglowodany 325 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 23 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7), jajecznicza 100g(3) pomidor 30g, roszponka 5g, | | Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 120g | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 30, rukola 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g(7) | Wafle zwykłe 15g woda 250ml | Kcal 2269 Białko 78 Tuszcz 64 w tym NKT 25 Węglowodany 322 w tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 22 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (10) pomidor 30g, roszponka 5g, dżem 25g, jogurt naturalny 190g(7) | | Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 120g | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10) pomidor 30, rukola 5g, | Wafle zwykłe 15g woda 250ml | Kcal 2122 Białko 69 Tuszcz 54 w tym NKT 20 Węglowodany 326 w tym cukry 68 Sól 4 Błonnik 18 |
| Cukrzycowa | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3) pomidor 30g, roszponka 5g, papryka 30g | Kanapka z ogórkiem (1,9) | Zupa ziemniaczana 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 120g | Kisiel | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekkiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) pomidor 30, rukola 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g(7) | Kanapka z wędliną na sałacie (1) | Kcal 2345 Białko 86 Tuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 327 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 39 |

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.

| 17.06.2025 | 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), pasztet z wątróbki 50g (1,3), kielki brokuł 10g, dżem 25g | | Kotlet schabowy smażony 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, kapusta z bulką tarta (1) 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, sałata 5g, | Jogurt naturalny 150g, woda 250ml (7) | Kcal 2210 Białko 94 Tłuszcz 69 w tym NKT 28 Węglowodany 279 w tym cukry 65 Sól 7 Błonnik 22 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztet z wątróbki 50g (1,3), rukola 5g, dżem 25g | | Klops gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, 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, sałata 5g, | Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7) | Kcal 2131 Białko 92 Tłuszcz 57 w tym NKT 26 Węglowodany 289 w tym cukry 69 Sól 10 Błonnik 22 |
| 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), rukola 5g, dżem 25g | | Klops gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 150g, woda 250ml | | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g | Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7) | Kcal 2200 Białko 90 Tłuszcz 65 w tym NKT 31 Węglowodany 288 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 23 |
| Cukrzycowa | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztet z wątróbki (1,3), kielki brokuł, papryka 30g | Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3) | Klops gotowany w sosie 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, woda 250ml, jabłko 150g | Kaszka | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, | Kanapka z mięsem (19), woda 250ml | Kcal 2074 Białko 95 Tłuszcz 52 w tym NKT 21 Węglowodany 276 w tym cukry 48 Sól 11 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.

| 18.06.2025 | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Kolacja nocna | Wartość kaloryczna |
|---|---|---------------------------------------|--|--------------|---|--|--|
| Podstawowa 1 | Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, rosółka, ogórek świeży | | Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 150, woda 200ml | | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g rosółka 5g | Wafle ryżowe 30g woda 250ml | Kcal 2120 Białko 91 Tłuszcz 72 w tym NKT 28 Węglowodany 256 w tym cukry 60 Sól 9 Błonnik 19 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7), pomidor 50g, rosółka | | Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 150, woda 200ml | | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g rosółka 5g | Wafle ryżowe 30g woda 250ml | Kcal 2112 Białko 84 Tłuszcz 75 w tym NKT 30 Węglowodany 257 w tym cukry 60 Sól 9 Błonnik 19 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g | | Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, jabłko 150, woda 200ml | | Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g rosółka 5g | Wafle ryżowe 30g woda 250ml | Kcal 2105 Białko 81 Tłuszcz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 270 w tym cukry 58 Sól 5 Błonnik 24 |
| Cukrzycowa | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, rosółka, ogórek świeży 30g, papryka 30g | Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,7) | Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 120g | Kisiel | Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g rosółka 5g, papryka 30g | Kanapka z ogórkiem, woda, wafle ryżowe 20g | Kcal 2018 Białko 90 Tłuszcz 63 w tym NKT 22 Węglowodany 248 w tym cukry 56 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.

| 19.06.2025 | I śniadanie | II śniadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Kolacja nocna | Wartość kaloryczna |
|---|--|-------------------------------|--|--------------|---|---------------------------------|--|
| Podstawowa 1 | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g, papryka 30g | | Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną sałatą 50g (7), jabłko 120g, woda | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 25g(7) | Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml | Kcal 2113 Białko 89 Tłuszcz 79 w tym NKT 28 Węglowodany 236 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 19 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g, pomidor 50g | | Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną sałatą 50g (7), jabłko 120g, woda | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ser topiony 25g(7), | Wafle zwykłe 15g woda 250ml | Kcal 2113 Białko 89 Tłuszcz 79 w tym NKT 28 Węglowodany 236 w tym cukry 43 Sól 5 Błonnik 19 |
| 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 30g(9,10), białko jaja 50g, sałata 5g, pomidor | | Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną sałatą 50g (7), jabłko 120g, woda | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, dżem 25g | Wafle zwykłe 15g woda 250ml | Kcal 2049 Białko 89 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 255 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 20 |
| Cukrzycowa | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (7,9), wędlina 30g(9,10), jajko 50g, sałata 5g, papryka 30g | Kanapka z ogórkiem świeżym(1) | Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną sałatą 50g (7), | Jabłko | Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, serek topiony 25g(7), jogurt naturalny 150g(7) | Kanapka z pastą, woda 250ml | Kcal 2056 Białko 89 Tłuszcz 73 w tym NKT 25 Węglowodany 231 w tym cukry 40 Sól 6 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.

| 20.06.2025 | 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), twaróg z szczyporkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g | | Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną sałatą 250g, surówka z kapusty białej 120g, sok wielowarzywny 200ml | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g | Wafle ryżowe 30g woda 250ml | Kcal 2056 Białko 66 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 276 w tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 22 |
| Lekkostrawna 2 | Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g | | Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną sałatą 250g, sok wielowarzywny 200ml | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor, sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7) | Wafle ryżowe 30g woda 250ml | Kcal 2090 Białko 72 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 284 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 18 |
| 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), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g | | Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną sałatą 250g, sok 150g, woda | | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7), | Wafle ryżowe 30g woda 250ml | Kcal 2061 Białko 73 Tłuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 283 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 18 |
| Cukrzycowa | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczyporkiem 70g, pomidor 50g, sałata 5g | Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3) | Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną sałatą 250g, surówka z kapusty białej, sok warzywny | Budyń 200g(7) | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g | Kanapka z ogórkiem, woda | Kcal 2081 Białko 75 Tłuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 261 w tym cukry 45 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