

## 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)wędlina wieprzowa 50g(10),sałata 5,papryka 30g,pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),woda 250ml, jablko		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 Tuszczy 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) wędlina drobiowa 50g,sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),woda 250ml,jablko		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 Tuszczy 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) ,wędlina drobiowa 50g(9),sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),woda 250ml,jablko		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 Tuszczy 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) , wędlina drobiowa 50g ,sałata 5g,,papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z pieczenia rzymską na sałacie (1)	Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda250ml,jablko 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 Tuszczy 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
- Gorzyczka 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 zieleniną 250g,kapusta z bułką tartą 120g, woda 250ml,jablko 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 Tuszczy 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 zieleniną 250g surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9),woda 250ml,jablko 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 Tuszczy 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 zieleniną 250g,marchew oprószana (1) woda 250ml jablko 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 Tuszczy 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 zieleniną 250g surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9)woda 250ml,woda jablko	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 Tuszczy 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
- Gorzyczka 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	Paleczki 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	Paleczki 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	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2073 Białko 92 Tłuszcz 68 w 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 71 w tym NKT 25 Węglowodany 235 w 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 66 w tym NKT 20 Węglowodany 295 w 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 65 w 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 60 w 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 72 w 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 rozszponka 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 rozszponka 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 rozszponka 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 rozszponka 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 60w 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 55w 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 57w 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 zieleniną 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 zieleniną 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 zieleniną 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 72w 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 zieleniną 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 76w 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, roszonek 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, roszonek 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, roszonek 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, roszonek 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem 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. 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.

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. 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.

31.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, papryka 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml i jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2289 Białko 93 Tłuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 314 w tym cukry 58 Sól 9 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, pomidor 30g,		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml i jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2285 Białko 92 Tłuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 313 w tym cukry 57 Sól 9 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, pomidor 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml i jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2285 Białko 92 Tłuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 313 w tym cukry 57 Sól 9 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) (7,9), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, papryka 30g, ser	Kanapka z twarogiem (1)	Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml i jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Kanapka z ogórkiem (1,9) woda 250ml	Kcal 2208 Białko 92 Tłuszcz 55 w tym NKT 18 Węglowodany 314 w tym cukry 54 Sól 9 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.