

Jadłospis na dzień 11.08 do 20.08 2024 oddziały

11.08.2024	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), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczęno mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 50g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2096 Białko 90 Tłuszcz 75 w tym NKT 29 Węglowodany 248 w tym cukry 39 Sól 6 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczęno mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser topiony 50g (7) sałata 5g pomidor 50g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2074 Białko 82 Tłuszcz 72 w tym NKT 28 Węglowodany 256 w tym cukry 47 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczęno mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 50g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2013 Białko 81 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 257 w tym cukry 47 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczęno razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z jajkiem na sałacie (1)	Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczęno razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 50g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2116 Białko 96 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 248 w tym cukry 50 Sól 7 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.

12.08.2024	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), pieczęń rzymska 50g, jogurt naturalny 190g, ogórek świeży		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 150g		Pieczęno 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 60 w tym NKT 23 Węglowodany 352 w tym cukry 57 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), pieczęń rzymska 50g, pomidor 50g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 150g		Pieczęno 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 2362 Białko 83 Tłuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 352 w tym cukry 56 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, pomidor 50g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 150g		Pieczęno 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 w tym NKT 20 Węglowodany 343 w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczęno razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty (7), jajko 50g (3), pieczęń rzymska 50g, ogórek świeży, jogurt naturalny	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 190g	Pieczęno 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 2319 Białko 81 Tłuszcz 59 w tym NKT 22 Węglowodany 338 w tym cukry 59 Sól 9 Błonnik 37

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.

13.08 2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7), rozszponka 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, sałata 5g, ogórek świeży, miód 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2072 Białko 81 Tuszczy 58 w tym NKT 23 Węglowodany 282 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7), rozszponka 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 50g, sałata 5g, miód 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2073 Białko 82 Tuszczy 59 w tym NKT 23 Węglowodany 283 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rozszponka 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 50g, sałata 5g miód 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2023 Białko 82 Tuszczy 53 w tym NKT 19 Węglowodany 283 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7), rozszponka 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1,)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	kask	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Kcal 2152 Białko 90 Tuszczy 61 w tym NKT 24 Węglowodany 283 w tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 32

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

14.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 50ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9,10), sałata 5g, papryka 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pora, jabłka, marchwi 120g (7), arbus 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2117 Białko 77 Tuszczy 76 w tym NKT 27 Węglowodany 260 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(9,10), sałata 5g, pomidor 30g		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) arbus 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2194 Białko 79 Tuszczy 79 w tym NKT 33 Węglowodany 270 w tym cukry 65 Sól 7 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami i 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) arbus 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7), wafle ryżowe 15g	Kcal 1990 Białko 68 Tuszczy 59 w tym NKT 25 Węglowodany 278 w tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9,10), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z pora, jabłka, marchwi 120g, jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g (7), sałata 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2157 Białko 84 Tuszczy 70 w tym NKT 25 Węglowodany 268 w tym cukry 50 Sól 9 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

15.08.2024	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), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9), 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 2201 Białko 82 Tłuszcz 69 w tym NKT 26 Węglowodany 288 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 24
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), pomidor 30, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9), 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 2201 Białko 82 Tłuszcz 69 w tym NKT 26 Węglowodany 288 w tym cukry 67 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 mlekiem 250ml(1,7) , pasta z drobiu 50g (1,3), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), 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 2261 Białko 83 Tłuszcz 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 mlekiem 250ml(1,7) , pasta z drobiu 50g (1,3), pomidor 30g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9), woda 250ml, jabłko 150g	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 2096 Białko 83 Tłuszcz 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.

16.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj z szczypiorkim 50g, pomidor sałata 5g, miód 25g, papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 63 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 300 w tym cukry 66 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), pasta z jaj 50g pomidor, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2176 Białko 69 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 309 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2035 Białko 62 Tłuszcz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 297 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z jaj z szczypiorkiem 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g ,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej, jabłko 150g woda 250ml,	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g,(7) pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2162 Białko 73 Tłuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 280 w tym cukry 57 Sól 8 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.

17.08.2024	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 drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozspanka 5g, papryka świeża 30g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3) sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wąrobki drobiowej 50g (P), sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7)woda 250ml	Kcal 2222 Białko 97 Tuszczyz 52 w tym NKT 25 Węglowodany 317 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 17
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozspanka 5g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3) sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wąrobki drobiowej 50g (P), sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2213 Białko 97 Tuszczyz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 315 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 17
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 (9,10), pomidor 60g, rozspanka 5g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3) sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 50g,	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2179 Białko 97 Tuszczyz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 311 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 60g, rozspanka 5g, papryka świeża 30g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3) woda 250ml, jabłko	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wąrobki drobiowej 50g (P), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem (1) woda 250ml	Kcal 2140 Białko 93 Tuszczyz 47 w tym NKT 19 Węglowodany 316 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 25

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.

18.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kureczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) surówka z sałaty (7) , sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2263 Białko 97 Tuszczyz 77 w tym NKT 30 Węglowodany 273 w tym cukry 54 Sól 8 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7), pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kureczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) sałata (7) „sok pomidorowy 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, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2248 Białko 90 Tuszczyz 79 w tym NKT 31 Węglowodany 272 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
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), pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kureczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250 (7,9) sałata (7) „sok pomidorowy 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, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2098 Białko 84 Tuszczyz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 272 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), pomidor 30g,	Kanapka z pastą (1)	Udko z kureczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) sałata (7) „sok pomidorowy 200ml	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, jogurt naturalny 190g	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2200 Białko 103 Tuszczyz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 252 w tym cukry 39 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.

19.08 2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g(9), pomidor 50g, ser topiony 20g(7),		Zupa jarzynowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieleciną 250g, mizeria z ogórka, banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z ryby 150g(9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2256 Białko 88 Tłuszcz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 273 w tym cukry 69 Sól 7 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9), pomidor 50g, ser topiony 20g,		Zupa jarzynowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieleciną 250g buraczki 120g, banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z ryby 150g, (9) pomidor 30g, ,rukola 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2059 Białko 80 Tłuszcz 54w tym NKT 24 Węglowodany 293w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9), pomidor 50g		Zupa jarzynowa 300ml(1,9) Gulasz mięsno-warzywny 220g(9) ziemniaki z zieleciną 250g, banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z ryby 150g(9), pomidor 30g, ,rukola 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2244 Białko 90 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 285 w tym cukry 75 Sól 7 Błonnik 30
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9), pomidor 50g ser topiony 20g, jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Zupa jarzynowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieleciną 250g, mizeria z ogórka 120g, jabłko 150g, woda 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z ryby 150g(9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g,	Kanapka z pastą (1) woda 250ml	Kcal 2077 Białko 88 Tłuszcz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 287w tym cukry 70 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.

20.08 .2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 50g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieleciną 250g, 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 5,	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2115 Białko 88 Tłuszcz 66w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7) , dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieleciną 250g, 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 5,	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2114 Białko 87 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
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), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieleciną 250g, 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 5,	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2114 Białko 87 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), sałata 5g, , pomidor 50g,	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9) D ziemniaki z zieleciną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Jourt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, rukola 5,	Kanapka z mięsem (1,7)	Kcal 2122 Białko 99 Tłuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 260 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.