

Jadłospis na dzień 11.09 do 20.09 2024 oddziały

11.09.2024	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), jajecznica z szczypiorkiem i pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Kaszanka 100g(1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, woda 250ml, arbuz 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal 2346 Białko 88 Tuszczyz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 282 tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica z pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, arbuz 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal 2351 Białko 100 Tuszczyz 81 w tym NKT 31 Węglowodany 278 tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 21
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), mięso gotowane 50g, pomidor 50g, rukola 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, arbuz 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal Białko Tuszczyz w tym NKT Węglowodany tym cukry Sól Błonnik
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica z szczypiorkiem i pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Kcal 2179 Białko 88 Tuszczyz 74 w tym NKT 29 Węglowodany 268 tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 22

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.

12.09.2024	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(9) wędli na drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g ,ogórek świeży 30g ,serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2155 Białko 93 Tuszczyz 80 w tym NKT 33 Węglowodany 251 tym cukry 48 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g, rukola 5g, serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g (7) sałata 5g pomidor 30g, dżem 25g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2154 Białko 87 Tuszczyz 81 w tym NKT 34 Węglowodany 252 tym cukry 50 Sól 6 Błonnik 22
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) mięso gotowane 50g, rukola 5g, pomidor 50g, serek twarogowy 20g		Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na drobiowa 50g, sałata 5g pomidor 30g, dżem 25g, jogurt naturalny 190g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2058 Białko 90 Tuszczyz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 252 tym cukry 49 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na drobiowa 50g(9,10) ogórek świeży 30g, rukola 5g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Zupa marchwiowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 1987 Białko 83 Tuszczyz 61 w tym NKT Węglowodany 256 tym cukry 51 Sól 6 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.

13.09.2024	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 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g , papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, arbuza 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 rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2092 Białko 62 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 292w tym cukry 60 Sól 7 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 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, arbuza 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 2157 Białko 70 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 306w tym cukry 64 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, arbuza 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 2014 Białko 63 Tłuszcz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)) pasta z jaj 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 kiszzonej, jabłko 150g woda 250ml,	Budyń 200g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 760 Białko 76 Tłuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 258w tym cukry 45 Sól 9 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.

14.09.2024	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)), wędlina na ciepło 100g(9) pomidor 30g, roszponka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), Sałatka jarzynowa (9,3), pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2291 Białko 73 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 319 tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), wędlina na ciepło 100g(9) pomidor 30g, roszponka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), Sałatka jarzynowa (9,3), pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2289 Białko 72 Tłuszcz 73 w tym NKT 25 Węglowodany 320 tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 23
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)), mięso gotowane 50g (10) pomidor 30g, roszponka 5g, dżem 25g		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), Sałatka jarzynowa (9,3), pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2026 Białko 61 Tłuszcz 50 w tym NKT 18 Węglowodany 316 tym cukry 49 Sól 3 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g(9) pomidor 30g, roszponka 5g,	Kanapka z pastą (1,9)	Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) Sałatka jarzynowa (9,3), pomidor 30, rukola 5g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2356 Białko 75 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 335 tym cukry 51 Sól 6 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.

15.09.2024	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		Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszany 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		Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszany 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		Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczony mieszany 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	Pieczony razowy 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,)	Pieczonka ryżowa 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata (7) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczony razowy 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:

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.

16.09.2024	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), twaróg z seryjorkiem 50g(7) dżem 30g pomidor 30g, rosółka 5g,		Zupa jarzynowa 300ml (9), naleśniki z szpinakiem 250g(1,3,7) arbuz 150g, woda 250ml		Pieczony mieszany 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 120g(7) sałata 5g, ogórek świeży 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2233 Białko 77 Tłuszcz 73 w tym NKT 31 Węglowodany 299 tym cukry 72 Sól 4 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7) dżem 30g pomidor 30g, rosółka 5g,		Zupa jarzynowa 250ml(9), jajko gotowane w sosie 50g(1,3) ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1), woda, arbuz 150g		Pieczony mieszany 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata ryżowa 120g(7) sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2146 Białko 78 Tłuszcz 53 w tym NKT 26 Węglowodany 318 tym cukry 76 Sól 4 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7) dżem 30g pomidor 30g, rosółka 5g		Zupa jarzynowa 300ml(9) Gulasz mięsno-warzywny 220g(9) ziemniaki z zieloną 200g, woda, arbuz 150g		Pieczony mieszany 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata ryżowa 120g, sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2304 Białko 90 Tłuszcz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 309 tym cukry 77 Sól 4 Błonnik 28
Cukrzycowa	Pieczony razowy 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczonka ryżowa 50g(1,3) twaróg z seryjorkiem 70g(7) pomidor 30g, rosółka 5g,	Kanapka z pastą na sałacie (1,)	Zupa jarzynowa 250ml(9), jajko gotowane w sosie 50g(1,3) ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g, (1) woda, jabłko 150g	Budyń (7)	Pieczony mieszany 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata ryżowa 120g(7) sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną (1,9), woda	Kcal 2168 Białko 81 Tłuszcz 50 w tym NKT 23 Węglowodany 319 tym cukry 67 Sól 5 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. 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.

17.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajko 50g (3), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 30g, roszonek 5g, papryka		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 120g (1), woda 250ml, arbuź 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, ogórek świeży 30g, dżem 25g ser topiony 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2136 Białko 80 Tłuszcz 76 w tym NKT 26 Węglowodany 262 w tym cukry 63 Sól 9 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajko 50g (3), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 30g, roszonek 5g,		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 120g, woda (1) 250ml, arbuź 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g, ser topiony 25g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2122 Białko 79 Tłuszcz 76 w tym NKT 26 Węglowodany 260 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), białko jaja kurzego 50g (3), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, roszonek 5g,		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 120g, woda (91) 250ml, arbuź 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2076 Białko 79 Tłuszcz 72 w tym NKT 25 Węglowodany 260 w tym cukry 62 Sól 9 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) jajko 50g (3), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 30g, roszonek 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem (1,)	Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 120g, (1) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, ogórek świeży 30g, serek twarogowy 25g (7)	Kanapka z serkiem topionym (1)	Kcal 2183 Białko 88 Tłuszcz 79 w tym NKT 25 Węglowodany 260 w tym cukry 63 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.

18.09.2024	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), pasztecik z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 190g (97)		Kotlet schabowy smażony 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 100g (7), jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, roszonek	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2275 Białko 103 Tłuszcz 73 w tym NKT 29 Węglowodany 281 w tym cukry 46 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztecik z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (97)		Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 100g (7), jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser topiony 50g (7), pomidor 50g, roszonek	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2242 Białko 95 Tłuszcz 69 w tym NKT 33 Węglowodany 288 w tym cukry 46 Sól 11 Błonnik 19
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), mięso gotowane 50g 50g (9), pomidor 30g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7)		Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 100g (7), jabłko 150g,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g roszonek 5g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2096 Białko 87 Tłuszcz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 293 w tym cukry 55 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasztecik z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, j	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 100g (7), jabłko 150g, woda	kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2179 Białko 105 Tłuszcz 68 w tym NKT 32 Węglowodany 260 w tym cukry 34 Sól 12 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.

19.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),pasta z drobiu 50g(9),pomidor ,sałata,papryka 30g,jogurt naturalny 150g(7),		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g,ser topiony 25g(7)	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2121 Białko 83 Tuszczyz 68 w tym NKT 28 Węglowodany 269 w tym cukry 69 Sól 8 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),pasta z drobiu 50g(9),sałata,pomidor 30g jogurt naturalny 150g(7),		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem,250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30gser topiony 25g(7)	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2113 Białko 82 Tuszczyz w tym NKT Węglowodany 268 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),pasta z drobiu 50g(9),sałata,pomidor 30g jogurt naturalny 150g(7)		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, sok owocowy 200ml		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 2038 Białko 78 Tuszczyz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 267 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9) pomidor ,sałata,papryka 30g)	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g	Jogurt (7)	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,ser topiony 25g(7)	Kanapka z ogórkiem	Kcal 2108 Białko 101 Tuszczyz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 249w tym cukry 67 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.

20.09.2024	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 ryby 50g (7,9),pomidor 60g, rozszponka5g,papryka świeża 30g		Krupnik z ziemniakami 250ml (1,9),placki ziemniaczane smażone 250g(1,3) 250g, woda 250g,arbuz 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) pomidor 50g,rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, (7)woda 250ml	Kcal 2190 Białko 76 Tuszczyz 69 w tym NKT 29 Węglowodany 296 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z ryby 50g (7,9),pomidor 60g, rozszponka5g,		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi leniwe 250g(1,3) woda 250g,arbuz 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ser topiony 50g pomidor 50g,rukola 3g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2241 Białko 88 Tuszczyz 63 w tym NKT 32 Węglowodany 314 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 16
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),pasta z ryby 50g (7,9),pomidor 60g, rozszponka5g		Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi leniwe 250g(1,3) woda 250g,arbuz 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g pomidor 50g,rukola 3g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2155 Białko 89 Tuszczyz 53 w tym NKT 25 Węglowodany 313 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g (7,9),pomidor 60g, rozszponka5g, papryka świeża 30g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,)	Krupnik z ziemniakami 250ml(9),pierogi leniwe 250g(1,3) woda 250g,jabłko 150g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) pomidor 50g,rukola 5g,	Kanapka z ogórkiem (1) woda 250ml	Kcal 2102 Białko 89 Tuszczyz 52 w tym NKT 25 Węglowodany 296 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 29

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.