

Jadłospis na dzień 11.10 do 20.10 2024 oddziały

11.10.2024	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, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczyptką 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 23
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, sok wielowarzywny 200ml		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 302w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 18
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		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,	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczyptką 70g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2049 Białko 68 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 269w tym cukry 52 Sól 8 Błonnik 31

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.

12.10.2024	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(3,7,9) sałata 5g ,ogórek świeży 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g, pomidor 30,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2074 Białko 88 Tłuszcz 64 w tym NKT 24 Węglowodany 266 tym cukry 64 Sól 9 Błonnik 20
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, sea i jaj 50g(3,7,9) sałata 5g pomidor 50g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g pomidor 30	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2079 Białko 88 Tłuszcz 64 w tym NKT 24 Węglowodany 267 tym cukry 65 Sól 9 Błonnik 20
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 (9), sałata 5g pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30 dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2064 Białko 87 Tłuszcz 63 w tym NKT 22 Węglowodany 268 tym cukry 65 Sól 10 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sea i jaj 50g(3,7,9) sałata 5g ,ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną (1,9)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g sok pomidorowy 200 ml	Kaszka 97)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, serek twarogowy 20g	Kanapka z ogórkiem woda 250ml(1,7)	Kcal 2183 Białko 101 Tłuszcz 71 w tym NKT 25 Węglowodany 264 tym cukry 49 Sól 11 Błonnik 32

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.

13.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 50ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata 5g, papryka 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna wieprzowa 50g (9,10), pomidor sałata 5g, ogórek świeży 30g miód 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2197 Białko 73 Tuszczy 75 w tym NKT 29 Węglowodany 285 tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 23
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), sałata 5g, pomidor 30g,		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9), pomidor 30g, miód 25g sałata 5g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2068 Białko 66 Tuszczy 63 w tym NKT 26 Węglowodany 289 tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 23
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), mięso gotowane 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120, jabłko 150g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9), pomidor 30g, miód 25g sałata 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2011 Białko 60 Tuszczy 57 w tym NKT 23 Węglowodany 292 tym cukry 53 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7), sałata 5g, papryka 30g,	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g jabłko 150g, woda 200ml	Budyń 200g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9), pomidor 30g sałata 5g,	Kanapka z twarogiem (1,7)	Kcal 2194 Białko 80 Tuszczy 65 w tym NKT 25 Węglowodany 293 tym cukry 61 Sól 8 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.

14.10.2024	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), pasta z drobiu 50g (9) pomidor 30g, roszonek 5g,		Zupa jarzynowa 300ml (9), naleśniki z szpinakiem 250g (1,3,7) mandarynka 80g, woda		Pieczywo mieszane 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 2136 Białko 66 Tuszczy 74 w tym NKT 32 Węglowodany 280 tym cukry 55 Sól 4 Błonnik 22
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 drobiu 50g (9) pomidor 30g, roszonek 5g,		Zupa jarzynowa 250ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), mandarynka 80g, woda		Pieczywo mieszane 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 2149 Białko 84 Tuszczy 51 w tym NKT 24 Węglowodany 323 tym cukry 59 Sól 4 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9) pomidor 30g, roszonek 5g,		Zupa jarzynowa 250ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), mandarynka 80g, woda		Pieczywo mieszane 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 2149 Białko 84 Tuszczy 51 w tym NKT 27 Węglowodany 323 tym cukry 58 Sól 4 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z drobiu 50g (9) pomidor 30g, roszonek 5g,	Kanapka z mięsem na sałacie (9)	Zupa jarzynowa 250ml (9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), jabłko 150g woda	Jogurt 190g (7)	Pieczywo mieszane 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 2079 Białko 86 Tuszczy 46 w tym NKT 20 Węglowodany 307 tym cukry 52 Sól 6 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.

15.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i brokuł 70g(7),sałata5g,pomidor 50g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9),ziemniaki z zielenią 250g , marchew z groszkiem oprószana 120g jabłko 120g ,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g,sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2207 Białko 89 Tłuszcz 71 w tym NKT 24 Węglowodany 279 tym cukry 56 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i brokuł 70g(7),sałata5g,pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9),ziemniaki z zielenią 250g , marchew z groszkiem , jabłko 120g ,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g,sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2205 Białko 92 Tłuszcz 69 w tym NKT 28 Węglowodany 280 tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg 50g (3,7)sałata 5g ,pomidor 30g,dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9),ziemniaki z zielenią 250 , marchew oprószana 120g , jabłko 120g ,woda		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 2332 Białko 92 Tłuszcz 76 w tym NKT 29 Węglowodany 295 tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)pasta z twarogu i brokuł 70g(7),sałata5g,pomidor 50g	Kanapka z mięsem (1,9)	Udko z kurczaka duszone(P) 120g (1,9),ziemniaki z zielenią 250g , marchew z groszkiem oprószana 120g jabłko 120g ,woda	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g,sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2107 Białko 90 Tłuszcz 61 w tym NKT 18 Węglowodany 272 tym cukry Sól 7 Błonnik 34

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.

16.10.2024	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 wieprzowa 30g(9,10) jajko 50g sałata 5g,		Zraz wieprzowy w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g,,buraczki 120g , banan,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7),sałata 5g ,pomidor 50g papryka 30g	Jogurt naturalny 190g(7),woda 200ml	Kcal 2274 Białko 105 Tłuszcz 74 w tym NKT 35 Węglowodany 269 tym cukry 75 Sól 8 Błonnik 20
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) jajko 50g sałata 5g,p,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g,buraczki 120g ,banan120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7),sałata 5g ,pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7),woda 200ml	Kcal 2222 Białko 98 Tłuszcz 76 w tym NKT 32 Węglowodany 265 tym cukry 74 Sól 8 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(1,7), wędlina drobiowa 30g, (9,10)białko jaja 50gsałata 5g		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g,buraczki 120g ,banan120g,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10),sałata 5g ,pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7),woda 200ml	Kcal 2077 Białko 95 Tłuszcz 62 w tym NKT 24 Węglowodany 266 tym cukry 75 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g(9,10) jajko 50g sałata 5g,p,	Kanapka z twarogiem na sałacie (7)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3),ziemniaki z zielenią 250g,buraczki 120g jabłko 120g,woda	Budyń 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),ser żółty 50g(7),sałata 5g ,pomidor 50g papryka 30g	Kanapka z mięsem (9)	Kcal 2209 Białko 106 Tłuszcz 69 w tym NKT 27 Węglowodany 265 tym cukry 66 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.

17.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g(d)(3) pomidor 50g 50g(9)rukola 5g, ser topiony 20g,		Kaszanka 100g(1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z ogórka kiszzonego 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2267 Białko 78 Tłuszcz 89 w tym NKT 29 Węglowodany 272 tym cukry 53 Sól 10 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g(d)(3) pomidor 50g 50g(9)rukola 5g, ser topiony 20g,		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g,, sok owocowy 200ml		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	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2312 Białko 90 Tłuszcz 86 w tym NKT 30 Węglowodany 269 tym cukry 57 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g 50g(9)rukola 5g,		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g,, sok owocowy 200ml		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	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2092 Białko 87 Tłuszcz 67 w tym NKT 24 Węglowodany 265 tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g(d)(3) pomidor 50g 50g(9)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	kisiel	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	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Kcal 2112 Białko 84 Tłuszcz 61 w tym NKT 24 Węglowodany 266 tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 34

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.

18.10.2024	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 ryby 50g(4) sałata 5g , pomidor 50g , papryka 30g		Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka , banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser żółty 50g, sałata , pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2101 Białko 74 Tłuszcz 73 w tym NKT 29 Węglowodany 267 tym cukry 64 Sól 4 Błonnik 21
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 ,		Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, , banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2022 Białko 64 Tłuszcz 56 w tym NKT 27 Węglowodany 297 tym cukry 80 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), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g , pomidor 50g ,		Zupa koperkowa 300ml(1,9) klops gotowany 220g(9) ziemniaki z zieloną 250g, buraczki , banan 150g, woda 200ml		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 2086 Białko 81 Tłuszcz 52 w tym NKT 24 Węglowodany 302 tym cukry 81 Sól 7 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, 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.

19.10.2024	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 soczewicy 50g, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g, ser twarogowy 25g		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	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2265 Białko 82 Tuszczyz 54w tym NKT 22 Węglowodany 346 tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 33
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 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, ser twarogowy 25g		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) wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 75 Tuszczyz 58 w tym NKT 24 Węglowodany 321 tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 28
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 (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, ser twarogowy 25g		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,	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 75 Tuszczyz 58 w tym NKT 24 Węglowodany 321 tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 28
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, ser twarogowy 25g	Kanapka z wędliną na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g (1,3), jabłko, woda	Kaszka	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 pastą na sałacie (1)	Kcal 2248 Białko 90 Tuszczyz 53 w tym NKT 20 Węglowodany 331 tym cukry 53 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. 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.

20.10.2024	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 zieleńnią 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml		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 2365 Białko 90 Tuszczyz 90w tym NKT 32 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 7 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 zieleńnią 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml		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 2365 Białko 90 Tuszczyz 90w tym NKT 33 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 7 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 zieleńnią 250g, marchew oprószana 120g (7), sok pomidorowy 200ml		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 2257 Białko 90 Tuszczyz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 274 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 23
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 zieleńnią 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 190g (7)	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 ogórkami świeżym	Kcal 2245 Białko 97 Tuszczyz 87w tym NKT 31 Węglowodany 236 w tym cukry 37 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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.