

Jadłospis na dzień 11.11 do 20.11 2024 oddziały

11.11.2024	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), wędlina wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (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	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2160 Białko 93 Tłuszcz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 245 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 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		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (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,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2091 Białko 88 Tłuszcz 75 w tym NKT 31 Węglowodany 244 w tym cukry 53 Sól 7 Błonnik 22
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 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczęno mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 50g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2096 Białko 89 Tłuszcz 74 w tym NKT 29 Węglowodany 248 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 23
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	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczęń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g (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 2020 Białko 87 Tłuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 238 w tym cukry 45 Sól 7 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.

12.11.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9) pomidor 30g, rosółka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczęno 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 2346 Białko 73 Tłuszcz 70w tym NKT 25 Węglowodany 332 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9) pomidor 30g, rosółka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczęno 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 2343 Białko 73 Tłuszcz 70w tym NKT 25 Węglowodany 333 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (10) pomidor 30g, rosółka 5g, dzem 25g		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczęno 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 2080 Białko 62 Tłuszcz 50w tym NKT 18 Węglowodany 329 w tym cukry 63 Sól 3 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczęno razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina na ciepło 100g (9) pomidor 30g, rosółka 5g,	Kanapka z pastą (1,9)	Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel 200g (7)	Pieczęno 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 2355 Białko 75 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 335 w tym cukry 51 Sól 6 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
- 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.

13.11.2024	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), wędlina drobiowa 30g, jajko , (9,10)sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g , sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szezyporkiem 70g(7), sałata 5g , pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g, (7)woda 250ml	Kcal 2082 Białko 103 Tuszc 62 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 17
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 30g, jajko , (9,10)sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g , sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g(7), d , sałata 5g , pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g(7)woda 250ml	Kcal 2082 Białko 103 Tuszc 62 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 30g, białko jajka ,(9,10)sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g , sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 70g(7), sałata 5g , pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g(7)woda 250ml	Kcal 2036 Białko 103 Tuszc 58 w tym NKT 23 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g, jajko ,(9,10)sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pieczeni rzymską na sałacie (1)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g , woda 200ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szezyporkiem 70g(7), sałata 5g , pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 1986 Białko 100 Tuszc 60 w tym NKT 19 Węglowodany 235 w tym cukry 48 Sól 7 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.

14.11.2024	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), ser żółty 50g(7) sałata 5g, papryka 30g, pomidor 50g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2248 Białko 94 Tuszc 83 w tym NKT 32 Węglowodany 254 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7) sałata 5g, pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2273 Białko 86 Tuszc 90 w tym NKT 38 Węglowodany 252 w tym cukry 49 Sól 6 Błonnik 23
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, sałata 5g, pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) sok 200ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2177 Białko 88 Tuszc 80 w tym NKT 30 Węglowodany 251 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , ser żółty 50g(7) sałata 5g, papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z twarogiem (1)	Udko z kurczaka duszone(P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g , marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g,	Kanapka z ogórkiem (1,9) woda 250ml	Kcal 2297 Białko 96 Tuszc 78 w tym NKT 28 Węglowodany 270 w tym cukry 58 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.

15.11.2024	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 szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tuszczy 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293 w 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 Tuszczy 65 w tym NKT 23 Węglowodany 302 w 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 Tuszczy 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,	Jabłko gotowane	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 2031 Białko 68 Tuszczy 67 w tym NKT 20 Węglowodany 260 w tym cukry 51 Sól 8 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.

16.11.2024	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), pieczeń rzymska 50g (1,3), sałata 5g pomidor 30g, papryka 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2288 Białko 91 Tuszczy 82 w tym NKT 28 Węglowodany 272 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), sałata 5g pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2278 Białko 90 Tuszczy 82 w tym NKT 28 Węglowodany 271 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 21
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, sałata 5g pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2129 Białko 91 Tuszczy 68 w tym NKT 25 Węglowodany 268 w tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa pasta z jaj 50g (9), pieczeń rzymska 50g, (1,3) sałata 5g pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, grejpfrut 150g	Budyń 200g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g, pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem woda 250ml(1,)	Kcal 2252 Białko 93 Tuszczy 78 w tym NKT 24 Węglowodany 265 w tym cukry 59 Sól 6 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.

17.11.2024	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 Tuszczy 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 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, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tuszczy 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 Tuszczy 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 Tuszczy 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.

18.11.2024	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), jajecznica z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7), sałata 5g		Zupa jarzynowa 250g (9) naleśniki z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g (S) (1,3,7) sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2203 Białko 70 Tuszczy 87 w tym NKT 36 Węglowodany 269 w tym cukry 64 Sól 4 Błonnik 19
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), jajecznica 100g (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g, sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2110 Białko 65 Tuszczy 60 w tym NKT 26 Węglowodany 316 w tym cukry 70 Sól 4 Błonnik 18
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), wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g, ser twarogowy 25g, sałata 5g, miód 20g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2035 Białko 60 Tuszczy 55 w tym NKT 25 Węglowodany 315 w tym cukry 70 Sól 4 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznica z szczypiorkiem 100g (3), pomidor 50g, ser twarogowy 25g, sałata 5g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml,	Jogurt naturalny 190g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z wędliną (1), wafle ryżowe 25g	Kcal 2050 Białko 80 Tuszczy 58 w tym NKT 24 Węglowodany 285 w tym cukry 40 Sól 5 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.

19.11.2024	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), pasztet 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), sok pomidorowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, rozszponka	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2275 Białko 103 Tuszczyk 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), pasztet z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (97)		Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7), sok pomidorowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser topiony 50g (7), pomidor 50g, rozszponka	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2370 Białko 96 Tuszczyk 77 w tym NKT 38 Węglowodany 299 w tym cukry 51 Sól 11 Błonnik 24
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 (9), pomidor 30g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7)		Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (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 rozszponka 5g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2225 Białko 88 Tuszczyk 62 w tym NKT 30 Węglowodany 304 w tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasztet 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), sok pomidorowy 250ml	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 Tuszczyk 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.

20.11.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina wieprzowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9) woda 250ml, jabłko 120g,		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, papryka 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2426 Białko 99 Tuszczyk 76 w tym NKT 29 Węglowodany 316 w tym cukry 50 Sól 10 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9) jabłko 120g, woda 200ml		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 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2335 Białko 96 Tuszczyk 69 w tym NKT 26 Węglowodany 315 w tym cukry 51 Sól 10 Błonnik 18
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), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9) jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (9) rozszponka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2229 Białko 88 Tuszczyk 61 w tym NKT 22 Węglowodany 315 w tym cukry 51 Sól 9 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 150g (7)	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9) jabłko 120g, woda 200ml	Kisiel 200g	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, papryka 30g	Kanapka z pomidorem (1,7)	Kcal 2267 Białko 96 Tuszczyk 60 w tym NKT 20 Węglowodany 314 w tym cukry 50 Sól 11 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.