

## Jadłospis na dzień 01.01 do 10.01 2024 oddziały

1.01.2024	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 30g (9), jajko 50g (3), jogurt naturalny 190g (7)		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g (7,9) woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2090 Białko 90 Tłuszcz 76w tym NKT 27 Węglowodany 236 Sól 5,42 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g (79), jajko 50g (3), jogurt naturalny 190g (7)		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g (7,9) woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2075 Białko 89 Tłuszcz 71 w tym NKT25 Węglowodany 244 Sól 5,44 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), wędlina 30g (7,9), białko jaja 50g (3), jogurt naturalny 190g (7)		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana (1) woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, miód 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2158 Białko 87 Tłuszcz 72 w tym NKT28 Węglowodany 269 Sól 5, Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (7,9), jajko 50g (3), jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g (7,9) woda 250ml	Jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)	Kanapka z twarogiem, woda 250ml	Kcal 2067 Białko 95 Tłuszcz 69 w tym NKT21 Węglowodany 236 Sól 6 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.**

2.01.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z seryjkiem 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, pomidor 60g		Zupa jarzynowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g(1,9) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2440 Białko 99 Tłuszcz 63 w tym NKT 22 Węglowodany 350 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 60g		Zupa jarzynowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g(1,9) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g(9,10) sałata 5g, miód 25g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2440 Białko 94 Tłuszcz 60 w tym NKT21 Węglowodany 350 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 60g		Zupa jarzynowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g(1,9) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g (9,10) sałata 5g, miód 25g	wafle ryżowe woda 250ml	Kcal 2278 Białko 93 Tłuszcz 54 w tym NKT18 Węglowodany 339 Sól 7,6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) (7,9), twaróg z seryjkiem 70g(7), sałata 10g, pomidor 60g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Zupa jarzynowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g(1,9) woda 250ml, grejpfrut 150g	Jogurt (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z serkiem topionym woda 250ml	Kcal 2200 Białko 107 Tłuszcz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 288 Sól 8,9 Błonnik

### 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.**

3.01.2024	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), pasta z drobiu 50g (7,9), sałata 5g jogurt naturalny 190g (7), pomidor 60g		Kotlet mielony 90g(1,3) S, ziemniaki z zieloną surówką z czerwonej kapusty 120g(7), woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa(3,9), rozspanka 5g, ser topiony 20g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2069 Białko 76 Tłuszcz 69w tym NKT 26 Węglowodany 261 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g (7,9), sałata 5g jogurt naturalny 190g (7), pomidor 60g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa (3,9), rozspanka 5g, ser topiony 20g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2035 Białko 78 Tłuszcz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 282 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), pasta z drobiu 50g (7,9), sałata 5g jogurt naturalny 190g (7), pomidor 60g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2054 Białko 79 Tłuszcz 59 w tym NKT27 Węglowodany 278 Sól 7 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g (7,9), sałata 5g jogurt naturalny 190g (7), pomidor 60g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, surówka z czerwonej kapusty 120g (7), woda jabłko	Budyń(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa (3,9), rozspanka 5g, ser topiony 20g(7)	Kanapka z wędliną(1,9) woda 250ml	Kcal 2135 Białko 93 Tłuszcz 51w tym NKT22 Węglowodany 297 Sól 8 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.

4.01.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, papryka 30g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, grejpfrut		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2275 Białko 100 Tłuszcz 65w tym NKT24 Węglowodany 295 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, rozspanka 5g,		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2207 Białko 97 Tłuszcz 60 w tym NKT 21 Węglowodany 296 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, rozspanka 5g,		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2048 Białko 89 Tłuszcz 52 w tym NKT 18 Węglowodany 285 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, grejpfrut	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g(7), pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z wędliną(1)	Kcal 2168 Białko 103 Tłuszcz 56 w tym NKT 18 Węglowodany 285 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.

5.01.2024	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), ser żółty (7), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zupa koperkowa 300ml (9), jajka sadzone 100g (3) S, ziemniaki z zieleciną 250g, fasolka z bulgą tarta 120g (1), woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie (4), pomidor 50g, roszonek 5g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2482 Białko 100 Tłuszcz 76w tym NKT 32 Węglowodany 312 Sól 6 Błonnik 37
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7) sałata 5 g, pomidor 80g		Zupa koperkowa 300ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie (4), pomidor 50g, roszonek 5g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2062 Białko 67 Tłuszcz 60 w tym NKT 31 Węglowodany 290 Sól 6 Błonnik 24
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 50g (9,10), pomidor 80, sałata 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9), filet z kurczaka gotowany 90g, ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g (1), woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie (4), pomidor 50g, roszonek 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2023 Białko 69 Tłuszcz 45 w tym NKT 22 Węglowodany 316 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty (7), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pomidorem na sałacie (1,)	Zupa koperkowa 300ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieleciną 250g, fasolka z bulgą tartą 120g (1), woda 250ml, banan 150g	Kaszka manna (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie (4), pomidor 50g, roszonek 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2373 Białko 103 Tłuszcz 55 w tym NKT 26 Węglowodany 331 Sól 7 Błonnik 26

#### 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.

6.01.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 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), roszonek 5g, ogórek świeży 30g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieleciną 250g, brokuły z bulgą tarta 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2025 Białko 72 Tłuszcz 71 w tym NKT 24 Węglowodany 251 Sól 8 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 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), roszonek 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieleciną 250g, brokuły z bulgą tarta 120g, woda (1) 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g (7), woda 250ml	Kcal 2026 Białko 72 Tłuszcz 71 w tym NKT 24 Węglowodany 251 Sól 8 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), roszonek 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieleciną 250g, brokuły z bulgą tarta 120g, woda (9) 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g (7), woda 250ml	Kcal 2049 Białko 70 Tłuszcz 65 w tym NKT 20 Węglowodany 240 Sól 8 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7), roszonek 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,3)	Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieleciną 250g, brokuły z bulgą tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt naturalny (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z serem żółtym (1,7), woda	Kcal 2009 Białko 84 Tłuszcz 70w tym NKT 23 Węglowodany 234 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.

7.01.2024	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(9), wędlina 50g (7,9), miód 25g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną surówką z marchwi i jabłka 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2091 Białko 71 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 283 Sól 4 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9), miód 25g, jogurt naturalny 190g (7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną surówką z marchwi i jabłka 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2093 Białko 72 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 282 Sól 4 Błonnik 21
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), wędlina 50g (9), miód 25g, jogurt naturalny 150g (7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną marchew oprószone 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2184 Białko 73 Tłuszcz 68 w tym NKT 27 Węglowodany 297 Sól 4,5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9) (3), jogurt naturalny 150g (7), papryka 30g	Kanapka z jakimś na sałacie (1,3)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną surówką z marchwi i jabłka 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 200g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Kcal 2102 Białko 80 Tłuszcz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 273 Sól 5 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.

8.01 2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, pomidor 60g		Zupa buraczkowa 300ml (9), kromki z kapustą i grzybami 250g(1,3,7), S woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szezyporkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2119 Białko 79 Tłuszcz 83 w tym NKT 25 Węglowodany 300 Sól 4 Błonnik 16
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g, pomidor 60g		Zupa buraczkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2118 Białko 76 Tłuszcz 60 w tym NKT 24 Węglowodany 300 Sól 4 Błonnik 16
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 50g(9), sałata 5g, pomidor 60g		Zupa buraczkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2007 Białko 76 Tłuszcz 41 w tym NKT 19 Węglowodany 317 Sól 4 Błonnik 16
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) (7,9), pieczeń rzymska (1,3), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z z ogórkiem świeżym na sałacie (1)	Zupa buraczkowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, grejpfrut 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szezyporkiem 70g(7), pomidor 30g	Kanapka z pastą drobiową(1,9) woda	Kcal 2327 Białko 83 Tłuszcz 67 w tym NKT 27 Węglowodany 326 Sól 4 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.

9.01.2024	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 100g(3), roszonek 5g, ser topiony 20g		Kotlet schabowy 120g, (1,3) S ziemniaki z zieloną 250g, fasolka z bułką tarta (1) 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, ogórek świeży 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2400 Białko 110 Tuszczy 75 w tym NKT 27 Węglowodany 295 Sól 5 Błonnik 36
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica 100g(3), roszonek 5g, ser topiony 20g		Klops gotowany w sosie śmietanowym 90g (1,3,7) ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g(1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2085 Białko 88 Tuszczy 65 w tym NKT 30 Węglowodany 261 Sól 8 Błonnik 22
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 (9,10), pomidor 50g, roszonek 5g,		Klops gotowany w sosie śmietanowym 90g (13,7) ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g, (1) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2053 Białko 76 Tuszczy 55 w tym NKT 26 Węglowodany 290 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica z szczypiorkiem 100g, roszonek 5g, ser topiony 20g	Kanapka z z pomidorem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie śmietanowym 90g (13,7) ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g, woda 250ml,	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem (1,7), woda	Kcal 2076 Białko 98 Tuszczy 60 w tym NKT 26 Węglowodany 255 Sól 9 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.

10.01.2024	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), pasta z ryby 50g (4), roszonek 5g, miód 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2160 Białko 84 Tuszczy 65 w tym NKT 24 Węglowodany 291 Sól 4 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), pasta z ryby 50g (4), roszonek 5g, miód 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2117 Białko 85 Tuszczy 60 w tym NKT 22 Węglowodany 291 Sól 4 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g (4), roszonek 5g, miód 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10) pomidor 30g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2072 Białko 85 Tuszczy 55 w tym NKT 20 Węglowodany 291 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g (9), roszonek 5g, papryka paski 30g	Kanapka z twarogiem (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, grejpfr 150g	Kasza manna (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5	Kanapka z wędliną (1)	Kcal 2076 Białko 100 Tuszczy 56 w tym NKT 19 Węglowodany 266 Sól 6 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.