

Jadłospis na dzień 1.02 do 10.02 2024 oddziały

1.02.2024	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),pasztet z wątróbki 50g(1,3)sałata 5g,jogurt naturalny 190g(7) dżem 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g(1),woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ser żółty(7),pomidor 50g,roszponka 5g,	Pałeczki kukurydziane 30g,woda 250ml	Kcal 2283 Białko 82 Tuszczyz 77 w tym NKT 28 Węglowodany 291 Sól 9 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),pasztet z wątróbki 50g(1,3)sałata 5g,jogurt naturalny 190g(7) dżem 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g,woda (1) 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ser topiony (7),pomidor 50g,roszponka 5g,	Pałeczki kukurydziane 30g,woda 250ml	Kcal 2276 Białko 76 Tuszczyz 78 w tym NKT 28 Węglowodany 291 Sól 9 Błonnik 23
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,sałata 5g,jogurt naturalny 190g(7) dżem 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g,woda(91) 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 50g,roszponka 5g,	Pałeczki kukurydziane 30g,woda 250ml	Kcal 2104 Białko 66 Tuszczyz 75 w tym NKT 20 Węglowodany 287 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wątróbki50g(1,3)sałata 5g,jogurt naturalny 190g(7),papryka 30g	Kanapka z jajkiem(1,3)	Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda250ml,jabłko 150g	Kaszka manna (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)ser żółty(7),pomidor 50g,roszponka 5g	Kanapka z twarogiem woda	Kcal 2234 Białko 93 Tuszczyz 75 w tym NKT 25 Węglowodany 267 Sól 10 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.

2.02.2024	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) twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g,rukola 5g,rzodkiewki 20g		Zupa kalafiorowa 300ml (9),krokiety z kapustą i grzybami 250g(1,3,7)S sok owocowy 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4),pomidor 50g,ser topiony 20g,sałata	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2181 Białko 77 Tuszczyz 72w tym NKT 25 Węglowodany 286 Sól 7 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7),dżem 30g,pomidor 60g,rukola 5g		Zupa kalafiorowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7) sok owocowy 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ryba w galarecie(4),pomidor 50g,ser topiony 20g,sałata	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2195 Białko 76 Tuszczyz 49 w tym NKT 23 Węglowodany 344 Sól 7 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) ,twaróg 50g(7),dżem 30g,pomidor 60g,rukola 5g		Zupa kalafiorowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7) sok owocowy 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4),pomidor 50g,,sałata 5g,miód 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2217 Białko 74 Tuszczyz 44w tym NKT 20 Węglowodany 365 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem(3,7) 70g, rukola 5g,rzodkiewki 20g	Kanapka z wędliną na sałacie (1,)	Zupa kalafiorowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, jabłka 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie(4),pomidor 50g,ser topiony 20g,sałata	Kanapka z ogórkiem kiszonym,woda	Kcal 2105 Białko 77 Tuszczyz 40w tym NKT 16 Węglowodany 334 Sól 9 Błonnik 35

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.

3.02.2024	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), wędlina wieprzowa 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g, miód 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z drobiu 50g ((9), rozspanka 5g papryka 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2320 Białko 85 Tłuszcz 76w tym NKT 29 Węglowodany 296 Sól 5 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), sałata 5g, jogurt naturalny 190g, miód 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z drobiu 50g (9) , rozspanka 5g pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2257 Białko 83 Tłuszcz 70w tym NKT 27 Węglowodany 296 Sól 5 Błonnik 24
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) wędlina drobiowa 50g 50g (9), sałata 5g miód 25g, jogurt naturalny 190g (7)		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z drobiu 50g (9) , rozspanka 5g pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2257 Białko 83 Tłuszcz 70w tym NKT 27 Węglowodany 296 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9), sałata 5g, jogurt naturalny 190g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z drobiu 50g (9), rozspanka 5g, papryka 30g	Kanapka z wędliną woda 250ml + wafel ryżowy 15g	Kcal 2062 Białko 89 Tłuszcz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 252 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.

4.02.2024	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 30g (9), jajko 50g (3), rozspanka 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2033 Białko 68 Tłuszcz 69 w tym NKT 21 Węglowodany 262 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9), jajko 50g (3), rozspanka 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2033 Białko 68 Tłuszcz 69 w tym NKT 21 Węglowodany 262 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (7), rozspanka 5g, miód 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2181 Białko 64 Tłuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 289 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 30g (9), jajko 50g (3), rozspanka, jogurt naturalny 190g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki 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 drobiowa 50g, pomidor 50g, rukola 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2019 Białko 74 Tłuszcz 66w tym NKT 19 Węglowodany 253 Sól 9 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.

5.02.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g, ogórek świeży		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokociami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2460 Białko 85 Tłuszcz 59 w tym NKT 22 Węglowodany 372 Sól 7 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokociami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2454 Białko 84 Tłuszcz 59 w tym NKT 22 Węglowodany 372 Sól 7 Błonnik 27
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2361 Białko 81 Tłuszcz 55 w tym NKT 20 Węglowodany 365 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty(7), jajko 50g(3), pieczeń rzymska 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g, ogórek świeży	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokociami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g	Jogurt naturalny 190g	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Kanapka z pomidorem(1), woda	Kcal 2353 Białko 90 Tłuszcz 56 w tym NKT 20 Węglowodany 344 Sól 10 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.

6.02.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), kielki brokuł 10g, dżem 25g		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2196 Białko 97 Tłuszcz 70 w tym NKT 28 Węglowodany 272 Sól 6 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7), rukola 5g, dżem 25g		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2194 Białko 89 Tłuszcz 67 w tym NKT 32 Węglowodany 285 Sól 9 Błonnik 22
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(7), rukola 5g, dżem 25g		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2200 Białko 90 Tłuszcz 65 w tym NKT 31 Węglowodany 288 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(9,10), kielki brokuł, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, surówka warzywna 120g, woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g(9,10), pomidor 50g, sałata 5g,	Kanapka z mięsem, woda 250ml	Kcal 2192 Białko 98 Tłuszcz 65 w tym NKT 30 Węglowodany 271 Sól 10 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.

7.02.2024	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(9), wędlina wieprzowa 50g (1,3), sałata 5g, pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, napój owocowy 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2163 Białko 83 Tuszczyz 71w tym NKT 26 Węglowodany 277 Sól 8 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), wędlina drobiowa 50g (1,3) sałata 5g pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, napój owocowy 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2055 Białko 80 Tuszczyz 61w tym NKT 22 Węglowodany 277 Sól 8 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9), wędlina drobiowa 50g (7,9), sałata 5g pomidor 30g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, napój owocowy 250ml, mandarynki 75g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9), rukola 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2087 Białko 89 Tuszczyz 55w tym NKT 18 Węglowodany 297 Sól 8 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (1,3), sałata 5g, pomidor 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 200g	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, rukola 5g, papryka	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2080 Białko 89 Tuszczyz 60 w tym NKT 20 Węglowodany 270 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.

8.02.2024	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) jajecznicą z szczyptką 100g(3), rozspanka 5g, dżem 25g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml, pączek		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2387 Białko 93 Tuszczyz 83 w tym NKT 29 Węglowodany 291 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą 100g(3), rozspanka 5g, dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) woda 250ml, pączek		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2463 Białko 93 Tuszczyz 86 w tym NKT 34 Węglowodany 296 Sól 5 Błonnik 21
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) mięso gotowane 50g, jogurt naturalny 190g, rozspanka 5g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, sałata 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2260 Białko 85 Tuszczyz 75w tym NKT 29 Węglowodany 289 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicą z szczyptką 100g(3), rozspanka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka manna (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na drobiowa 50g pomidor 30g, sałata 5g,	Kanapka z wędliną (1), woda 250ml	Kcal 2264 Białko 100 Tuszczyz 76 w tym NKT 25 Węglowodany 263 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.

9.02.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
-----------	-------------	--------------	-------	--------------	---------	---------------	--------------------

Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 30g,rzodkiewki 20g,pomidor 50g		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g,surówka z kapusty białej 120g,jabłko 150g,woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z jaj 50g,salata 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2127 Białko 64 Tuszcz 66 w tym NKT 20 Węglowodany 296 Sól 5 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), twaróg 50g(7),dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieloną 250g,jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g,salata 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2053 Białko 62 Tuszcz 61 w tym NKT 20 Węglowodany 293 Sól 5 Błonnik 20
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), twaróg 50g(7),dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g,ziemniaki z zieloną 250g,jabłko 150g,woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna 50g, salata 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2014 Białko 65 Tuszcz 56 w tym NKT 17 Węglowodany 293 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g,rzodkiewki 20g,pomidor 50g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej,jabłko150g woda 250ml,	Jogurt naturalny	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),pasta z jaj 50g,salata 5g,	Kanapka z serkiem topionym ,woda	Kcal 2073 Białko 75 Tuszcz 71 w tym NKT 23 Węglowodany 256 Sól 6 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.

10.02.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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),ser żółty 50g(7), rozspanka 5g papryka 30g		Zupa krupnik z ziemniakami 300ml, kopytka z warzywami 250ml,woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna wieprzowa 50g(9,10),pomidor 30g,salata,papryka 30g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2173 Białko 81 Tuszcz 60 w tym NKT 28 Węglowodany 302 Sól 7 Błonnik 25
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),ser topiony 50g 50g(7),pomidor 50g,rozspanka 5g		Zupa krupnik z ziemniakami 300ml, kopytka z warzywami 250ml,woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g(9,10),pomidor 30g,salata 5g,dżem 25g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2188 Białko 71 Tuszcz 61 w tym NKT 28 Węglowodany 313 Sól 7 Błonnik 25
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),wędlna drobiowa 50g(7),pomidor 50g,rozspanka 5g,miód 25g		Zupa krupnik z ziemniakami 300ml, kopytka z warzywami 250ml,woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna50g(9,10) pomidor 30g, salata 5g dżem 25g	Wafle zwykłe 20g,woda 250ml	Kcal 2102 Białko 72 Tuszcz 52w tym NKT 21 Węglowodany 313 Sól 7 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g (7),p ,rozspanka 5g papryka 30g	Kanapka z jajkiem (1,7)	Zupa krupnik z ziemniakami 300ml, kopytka z warzywami 250ml,woda 250ml,	Jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna50g(9,10), pomidor 30g, salata,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2027 Białko 76 Tuszcz 55w tym NKT 23 Węglowodany 276 Sól 7 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.