

## Jadłospis na dzień 1.04 do 10.04 2024 oddziały

1.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina biała 100g(10) pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleciną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2210 Białko 80 Tuszczyz 69 w tym NKT 23 Węglowodany 295 w tym cukry 83 Sól 9 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g, (7,9) pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleciną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, ser topiony (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2414 Białko 72 Tuszczyz 92 w tym NKT 32 Węglowodany 294 w tym cukry 84 Sól 8 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g(9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleciną 250g marchew oprószana 120g(1), sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, miód 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2340 Białko 68 Tuszczyz 76 w tym NKT 27 Węglowodany 321 w tym cukry 82 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g, (7,9) pomidor 50g, rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem(1,3)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieleciną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, 5, papryka 30g	Kanapka z twarogiem (1,7)	Kcal 2162 Białko 75 Tuszczyz 83 w tym NKT 26 Węglowodany 246 w tym cukry 47 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.

2.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g, kielki rzodkiewki		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa(3,9), rozszponka 5g pomidor 30g	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2285 Białko 72 Tuszczyz 66 w tym NKT 21 Węglowodany 330 w tym cukry 63 Sól 4 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa (3) rozszponka 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2281 Białko 71 Tuszczyz 65 w tym NKT 21 Węglowodany 330 w tym cukry 63 Sól 4 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (10) pomidor 30g, rozszponka 5g		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa (3) rozszponka 5g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 69 Tuszczyz 54 w tym NKT 19 Węglowodany 327 w tym cukry 63 Sól 4 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g, kielki rzodkiewki	Kanapka z twarogiem (1,3)	Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa (39) rozszponka 5g, pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2321 Białko 79 Tuszczyz 65 w tym NKT 20 Węglowodany 329 w tym cukry 75 Sól 4 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.

3.04.2024	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 szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, papryka 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7) rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2176 Białko 90 Tuszcz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 269 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
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, sałata 5g, pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g (7) rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2164 Białko 89 Tuszcz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 267 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	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, sałata 5g, pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2104 Białko 87 Tuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 267 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kasza (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g(7)rukola	Kanapka z ogorkiem na sałacie (1)	Kcal 2118 Białko 97 Tuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 257 w tym cukry 49 Sól 5 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. Orzechy ziemne(arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne  
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

#### Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

4.04.2024	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) ser żółty 50g(7), sałata 5g kielki brokuł 3g jogurt naturalny 190g(7)		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9), rozspanka 5g, ogórek świeży 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml(1)	Kcal 2289 Białko 91 Tuszcz 72 w tym NKT 29 Węglowodany 296 w tym cukry 77 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7), sałata 5g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Klops gotowany w sosie 90g(1,3) ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, (1) jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g (9), rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml (1)	Kcal 2423 Białko 84 Tuszcz 75w tym NKT 39 Węglowodany 326w tym cukry 88 Sól 8 Błonnik 23
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) wędlina drobiowa 50g(9), sałata 5g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g(7)		Klops gotowany w sosie 90g(1,3) ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9) rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2316 Białko 86 Tuszcz 63 w tym NKT 31 Węglowodany 325w tym cukry 88 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), sałata 5g kielki brokuł 3g jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3,7)	Klops gotowany w sosie 90g(1,3) ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g woda 250ml jabłko 150g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9), rozspanka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z z serkiem, woda	Kcal 2200 Białko 99 Tuszcz 63 w tym NKT 30 Węglowodany 279w tym cukry 51 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. Orzechy ziemne(arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne  
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

#### Sposób obróbki termicznej

P- pieczenie, G- gotowanie D- duszenie S- smażenie

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

5.04.2024	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 jaj 50g (3), sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g (7) dżem 30g, rzodkiewki 20g, rozspanka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2112 Białko 69 Tuszczy 68w tym NKT 23 Węglowodany 284w tym cukry 81 Sól 7 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z jaj 50g (3), sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2142 Białko 68 Tuszczy 64w tym NKT 22 Węglowodany 305w tym cukry 78 Sól 5 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g, sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2048 Białko 62 Tuszczy 58w tym NKT 19 Węglowodany 304w tym cukry 78 Sól 5 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa pasta z jaj 50g (9), pasta z jaj 50g, (3) sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Ryba duszona (1,4,9) 100g ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej grejpfrut 150g, woda 250ml	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g (7), rozspanka 5g, rzodkiewki 20g	Kanapka z pomidorem woda 250ml (1,7)	Kcal 2220 Białko 69 Tuszczy 75w tym NKT 24 Węglowodany 296w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 23

#### 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.

6.04.2024	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 soczewicy 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20g (7)		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2319 Białko 89 Tuszczy 68w tym NKT 25 Węglowodany 314w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20g (7)		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2200 Białko 84 Tuszczy 67w tym NKT 26 Węglowodany 290w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2182 Białko 81 Tuszczy 60w tym NKT 19 Węglowodany 309w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z soczewicy 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20g	Kanapka z z twarogiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	jogurt (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) rozspanka 5g, papryka 30g	Kanapka z mięsem, woda	Kcal 2178 Białko 99 Tuszczy 64w tym NKT 23 Węglowodany 272w tym cukry 54 Sól 11 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.

7.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g		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), ser żółty 50g (7), pomidor 50g, rozspanka 5g, ogórek świeży	Jogurt naturalny 190g woda 250ml (7)	Kcal 2225 Białko 93 Tłuszcz 80 w tym NKT 32 Węglowodany 259 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g		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), ser topiony 50g, pomidor 50g, rozspanka 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml (7)	Kcal 2195 Białko 87 Tłuszcz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 259 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g, pomidor 50g, rozspanka 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g woda 250ml (7)	Kcal 2144 Białko 80 Tłuszcz 74 w tym NKT 30 Węglowodany 265 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9), woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), pomidor 50g, rozspanka 5g, ogórek świeży	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2268 Białko 97 Tłuszcz 82 w tym NKT 28 Węglowodany 257 w tym cukry 71 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.

8.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), (S) sałata 5g, ser topiony 20g (7), dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (9), kromki z kapustą i grzybami (1,3), woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 150g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2143 Białko 79 Tłuszcz 82 w tym NKT 28 Węglowodany 250 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3), sałata 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 150g, (9) pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2145 Białko 78 Tłuszcz 59 w tym NKT 27 Węglowodany 306 w tym cukry 67 Sól 4 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g (3), sałata 5g, dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 150g (9), pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g, (7) miód 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2029 Białko 63 Tłuszcz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 327 w tym cukry 68 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), sałata 5g, ser topiony 20g	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z kurczaka 150g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g,	Kanapka z ogórkiem (1) woda 250ml	Kcal 2060 Białko 78 Tłuszcz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 292 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik

#### 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.

9.04.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, rosółka 5g, pomidor 50g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g (7), jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, rzodkiewki 20g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2003 Białko 68 Tuszczy 52 w tym NKT 17 Węglowodany 296 w tym cukry 78 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, rosółka 5g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) jabłko 150g sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2088 Białko 69 Tuszczy 56 w tym NKT 23 Węglowodany 307 w tym cukry 82 Sól 7 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g, rosółka 5g		Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1) jabłko 150g sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2088 Białko 69 Tuszczy 56 w tym NKT 23 Węglowodany 307 w tym cukry 82 Sól 7 Błonnik 25
Cukrzykowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, pomidor 50g, rosółka 5g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Klopsy poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 150g woda 250ml	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, rzodkiewki 20g	Kanapka z serkiem topionym paleczki kukurydziane, woda	Kcal 2020 Białko 80 Tuszczy 53 w tym NKT 20 Węglowodany 280 w tym cukry 57 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.

10.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 30g(9,10), pomidor 50g, rosółka 5g, dżem 25g		Pieczonka ryńska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4), rukola 5g, ser topiony 20g(7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2110 Białko 74 Tuszczy 72 w tym NKT 27 Węglowodany 269 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g(9,10), pomidor 50g, rosółka 5g, dżem 25g		Pieczonka ryńska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4), rukola 5g, ser topiony 20g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2113 Białko 74 Tuszczy 71 w tym NKT 27 Węglowodany 271 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g(9,10), pomidor 50g, rosółka 5g, dżem 25g		Pieczonka ryńska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki 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) pasta z ryby 50g(4), rukola 5g, miód 25g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2227 Białko 71 Tuszczy 73 w tym NKT 29 Węglowodany 296 w tym cukry 60 Sól 4 Błonnik 24
Cukrzykowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 30g pomidor 50g, rosółka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Pieczonka ryńska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g(7) woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt 190g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4), rukola 5g, ser topiony 20g(7)	Kanapka z ogórkiem świeżym (1)	Kcal 2080 Białko 83 Tuszczy 70 w tym NKT 25 Węglowodany 253 w tym cukry 49 Sól 6 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.