

Jadłospis na dzień 1.05 do 10.05 2024 oddziały

1.05.2024	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) wędlna wieprzowa 30g(9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Pieczeń ryżowa 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)	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2098 Białko 74 Tuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 263 w tym cukry 62 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 30g(9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Pieczeń ryżowa 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)	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2101 Białko 74 Tuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 5 Błonnik 24
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) wędlna drobiowa 30g(9,10), pomidor 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Pieczeń ryżowa 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	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2215 Białko 72 Tuszcz 75 w tym NKT 29 Węglowodany 290 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 30g pomidor 50g, rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Pieczeń ryżowa 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 pomidorem (1)	Kcal 2080 Białko 83 Tuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 253 w tym cukry 49 Sól 6 Błonnik 30

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.

2.05.2024	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 szezyporkiem 50g(7) dżem 30g pomidor 30g, rozszponka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka, woda, mandarynka		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2130 Białko 80 Tuszcz 63 w tym NKT 23 Węglowodany 292 w tym cukry 61 Sól 4 Błonnik 20
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 30g, rozszponka 5g,		Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, woda, mandarynka		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2030 Białko 76 Tuszcz 44 w tym NKT 20 Węglowodany 314 w tym cukry 74 Sól 4 Błonnik 23
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 50g pomidor 30g, rozszponka 5g		Zupa koperkowa 300ml(1,9) Gulasz mięsno-warzywny 220g(9) ziemniaki z zieloną 200g, woda, mandarynka		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2261 Białko 88 Tuszcz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 303 w tym cukry 68 Sól 4 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń ryżowa 50g(1,3) twaróg z szezyporkiem 70g(7) pomidor 30g, rozszponka 5g,	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g, woda 250g, jabłko	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatk a ryżowa 150g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną, woda	Kcal 2047 Białko 83 Tuszcz 43 w tym NKT 17 Węglowodany 312 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 29

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.

3.052024	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), wędlina wieprzowa 30g (9,10), jajko gotowane 50g, roszonek 5g,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9), sok 200ml 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 2325 Białko 92 Tuszcz 82 w tym NKT 29 Węglowodany 277 w tym cukry 75 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane 50g, roszonek 5g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieleciną 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 2344 Białko 92 Tuszcz 82 w tym NKT 32 Węglowodany 283 w tym cukry 76 Sól 6 Błonnik 22
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 30g, jajko gotowane białko 50g, roszonek 5g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieleciną 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 2298 Białko 90 Tuszcz 78 w tym NKT 30 Węglowodany 283 w tym cukry 75 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) (7,9), wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane 50g, roszonek, papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieleciną 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 2479 Białko 104 Tuszcz 80 w tym NKT 28 Węglowodany 301 w tym cukry 70 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.

4.05.2024	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), pasztet z wątróbki drobiowej 50g (3), roszonek 5g, papryka 30g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g (1,3), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7) pomidor 50g, rukola 20g	Jogurt owocowy 150g (7), woda 250ml	Kcal 2176 Białko 88 Tuszcz 57 w tym NKT 27 Węglowodany 303 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g (3), roszonek 5g, pomidor 50g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g (1,3), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, rukola 3g	Jogurt owocowy 150g (7), woda 250ml	Kcal 2161 Białko 81 Tuszcz 59 w tym NKT 28 Węglowodany 303 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 26
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), mięso gotowane 50g (3), roszonek 5g, pomidor 50g, miód 25g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g (1,3), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, rukola 3g	Jogurt owocowy 150g (7), woda 250ml	Kcal 2060 Białko 72 Tuszcz 46 w tym NKT 19 Węglowodany 318 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g (3), roszonek 5g, papryka 30g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g (1,3), woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7) pomidor 50g, rukola 20g	Kanapka z pomidorem, woda	Kcal 2176 Białko 88 Tuszcz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 309 w tym cukry 52 Sól 9 Błonnik 39

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.

5.05.2024	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), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tłuszcz 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, surówka z selera 120g (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, rozspanka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tłuszcz 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 (7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, rozspanka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2261 Białko 83 Tłuszcz 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), woda 250ml, jabłko	Jogurt	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, rozspanka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2029 Białko 83 Tłuszcz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 241 w tym cukry 46 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.

6.05.2024	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, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7), papryka 30g	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 2070 Białko 78 Tłuszcz 53 w tym NKT 23 Węglowodany 294 w tym cukry 52 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.

7.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 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) (9), pomidor 30g, rukola 5g.		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), twaróg 50g z szczyporkiem (7), dżem 30g, rozszponka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2135 Białko 83 Tłuszcz 61 w tym NKT 22 Węglowodany 292 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 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) pomidor 30g, rukola 5g.		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), twaróg 50g (7), dżem 30g, rozszponka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2134 Białko 82 Tłuszcz 61 w tym NKT 22 Węglowodany 292 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 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), twaróg 50g z (7), dżem 30g, rozszponka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2166 Białko 83 Tłuszcz 56 w tym NKT 18 Węglowodany 312 w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g.	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	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 70g z szczyporkiem (7), rozszponka ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem ,woda	Kcal 2010 Białko 98 Tłuszcz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 250 w tym cukry 56 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.

8.05.2024	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), ser żółty 50g, rozszponka 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g		Kotlet mielony 90g (1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2306 Białko 96 Tłuszcz 79 w tym NKT 32 Węglowodany 280 w tym cukry 57 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g, rozszponka 5g, dżem 25g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2241 Białko 90 Tłuszcz 67 w tym NKT 33 Węglowodany 295 w tym cukry 64 Sól 9 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana (1) woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2226 Białko 93 Tłuszcz 63 w tym NKT 30 Węglowodany 300 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g, rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g (7,9), woda 250ml, woda grejfrut	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g,	Kanapka z wędliną ,woda	Kcal 2151 Białko 100 Tłuszcz 62 w tym NKT 28 Węglowodany 271 w tym cukry 60 Sól 10 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.

9.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (10), sałata 5g, papryka 30g, kielki brokuł 3g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa(3,9), rozszponka 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2175 Białko 75 Tłuszcz 77 w tym NKT 25 Węglowodany 271 w tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g, sałata 5g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa (3) , rozszponka 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2146 Białko 73 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 291 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 25
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) , wędlna drobiowa 50g(9), sałata 5g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa (3) , rozszponka 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2146 Białko 72 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 291 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , wędlna drobiowa 50g ,sałata 5g, papryka 30g kielki brokuł 3g	Kanapka z pieczenia rzymską na sałacie (1)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa (39) , rozszponka 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym	Kcal 2113 Białko 70 Tłuszcz 72 w tym NKT 19 Węglowodany 269 w tym cukry 56 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.

10.05.2024	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 szezyporkiem 50g(7), dżem 30g, kielki rzodkiewki 3g, 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, sałata 5g, miód 25g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 63 Tłuszcz 66 w tym NKT 20 Węglowodany 300 w tym cukry 65 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, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2173 Białko 69 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 308 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 19
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, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2133 Białko 73 Tłuszcz 60 w tym NKT 20 Węglowodany 307 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szezyporkiem 70g, kielki rzodkiewki 3g, pomidor 50g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej, jabłko 150g woda 250ml,	Jogurt naturalny	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym, woda	Kcal 2081 Białko 76 Tłuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 258 w tym cukry 49 Sól 7 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.