

Jadłospis na dzień 1.06 do 10.06 2024 oddziały

1.06.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 50g		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) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, rukola 5,	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2115 Białko 88 Tuszczyz 66w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 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 ziemiaki 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, rukola 5,	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2114 Białko 87 Tuszczyz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
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), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		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) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, rukola 5,	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2114 Białko 87 Tuszczyz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka manna(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), pomidor 30g, rukola 5,	Kanapka z mięsem (1,7)	Kcal 2122 Białko 99 Tuszczyz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 260 w tym cukry 50 Sól 7 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.

2.06.2024	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 wieprzowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 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 30, rukola 5g, papryka 30g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2155 Białko 78 Tuszczyz 72 w tym NKT 25 Węglowodany 275 w tym cukry 77 Sól 8 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), jajko (3), sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 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 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2114 Białko 76 Tuszczyz 69 w tym NKT 23 Węglowodany 275 w tym cukry 77 Sól 7 Błonnik 24
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) białko jaj (3) sałata 5g, pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2167 Białko 76 Tuszczyz 72w tym NKT 27 Węglowodany 281 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D ziemiaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2123 Białko 78 Tuszczyz 68 w tym NKT 21 Węglowodany 274 w tym cukry 60 Sól 8 Błonnik 31

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne(arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

3.06.2024	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), pasta z drobiu 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g, kielki rzodkiewki 3g		Zupa jarzynowa 300ml (9), kromki z kapustą i grzybami (1,3), woda 250ml, arbus 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, ser topiony 20g, (7) rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml (1)	Kcal 2075 Białko 64 Tłuszcz 76 w tym NKT 26 Węglowodany 264 w tym cukry 60 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), woda 250ml, arbus 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, ser topiony 20g, (7) rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda (1) 250ml	Kcal 2083 Białko 62 Tłuszcz 52 w tym NKT 25 Węglowodany 323 w tym cukry 67 Sól 4 Błonnik 23
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 (9), sałata 5g, pomidor 50g		Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), woda 250ml, arbus 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2083 Białko 62 Tłuszcz 52 w tym NKT 25 Węglowodany 323 w tym cukry 67 Sól 4 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g, kielki rzodkiewki 3g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyniowy 250g (7), woda 250ml, jabłka 150g	Jogurt (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, ser topiony 20g, (7) rukola 5g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2081 Białko 73 Tłuszcz 49 w tym NKT 22 Węglowodany 310 w tym cukry 58 Sól 6 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.

4.06.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina wieprzowa 50g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, ser twarogowy 25g (7), jogurt naturalny 150g		Gołąbki w kapuście z ryżem w sosie pomidorowym 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4), sałata 5g, pomidor 50g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2089 Białko 74 Tłuszcz 65 w tym NKT 28 Węglowodany 290 w tym cukry 74 Sól 7 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), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, ser twarogowy 25g (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), ryba w galarecie 120g (4), sałata 5g, pomidor 50g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2236 Białko 81 Tłuszcz 71 w tym NKT 32 Węglowodany 302 w tym cukry 71 Sól 10 Błonnik 25
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 (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, ser twarogowy 25g (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), ryba w galarecie 120g (4), sałata 5g, pomidor 50g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2236 Białko 81 Tłuszcz 71 w tym NKT 32 Węglowodany 302 w tym cukry 71 Sól 10 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, ser twarogowy 25g (7)	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3,7)	Klops gotowany w sosie 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z wędliną, woda	Kcal 2138 Białko 86 Tłuszcz 71 w tym NKT 32 Węglowodany 266 w tym cukry 52 Sól 12 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.

5.06.2024	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), sałata 5g, pomidor 50g, ogórek świeży 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2132 Białko 94 Tuszczy 68 w tym NKT 27 Węglowodany 267 w tym cukry 64 Sól 9 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), sałata 5g, pomidor 50g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2121 Białko 87 Tuszczy 70 w tym NKT 28 Węglowodany 266 w tym cukry 65 Sól 10 Błonnik
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 (9), sałata 5g, pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2014 Białko 89 Tuszczy 58 w tym NKT 20 Węglowodany 266 w tym cukry 64 Sól 10 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 50g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem (1,9)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml	kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g,	Kanapka z ogórkiem woda 250ml (1,7)	Kcal 2105 Białko 93 Tuszczy 64 w tym NKT 22 Węglowodany 266 w tym cukry 44 Sól 11 Błonnik 29

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.

6.06.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7), rosółka 5g, jogurt naturalny 190g (7), papryka 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, s. mizeria 120g (7), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, rzodkiewki 20g, ser topiony 20g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2077 Białko 75 Tuszczy 69 w tym NKT 28 Węglowodany 269 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 20
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), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7), rosółka 5g, jogurt naturalny 190g (7), pomidor 50g		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, sałata polana jogurtem 70g (7), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, ser topiony 20g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2046 Białko 75 Tuszczy 65 w tym NKT 27 Węglowodany 271 w tym cukry 54 Sól 8 Błonnik 20
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), mięso gotowane 50g, rosółka 5g, jogurt naturalny 190g (7), pomidor 50g, wafle lekkie 20g		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, sałata polana jogurtem 70g (7), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, miód 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2068 Białko 67 Tuszczy 54 w tym NKT 20 Węglowodany 311 w tym cukry 55 Sól 8 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), rosółka 5g, jogurt naturalny 190g (7), papryka 30g	Kanapka z z twarożkiem na sałacie (1,7)	Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, sałata polana jogurtem 70g (7), jabłko 150g, woda 250ml	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Kanapka z z wędliną (1,9), woda	Kcal 2063 Białko 80 Tuszczy 60 w tym NKT 24 Węglowodany 278 w tym cukry 61 Sól 8 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.

7.06.2024	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), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 20g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z kapusty świeżej 120g, woda 250ml, arbuż 50g, jogurt naturalny 190g(7)		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g(7) dżem 30g, rozspanka 5g, kielki brokuł	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2185 Białko 81 Tłuszcz 78 w tym NKT 26 Węglowodany 269 w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 21
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), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 20g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieleniną 250g, arbuż 150g, woda 250ml, jogurt naturalny 190g(7)		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, rozspanka 5g	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2111 Białko 79 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 266 w tym cukry 60 Sól 6 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), g, pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieleniną 250g, arbuż 150g, woda 250ml, jogurt naturalny 190g(7)		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, rozspanka 5g	Pateczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2038 Białko 72 Tłuszcz 60 w tym NKT 20 Węglowodany 286 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 20g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1,4,9) 100g ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z kapusty świeżej grejpfrut 150g, woda 250ml,	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), rozspanka 5g, kielki brokuł	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2011 Białko 82 Tłuszcz 71 w tym NKT 22 Węglowodany 233 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 32

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

8.06.2024	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 wieprzowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczon ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) sałata 5g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g(1) woda 250ml	Kcal 2103 Białko 85 Tłuszcz 76 w tym NKT 29 Węglowodany 247 w tym cukry 43 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), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczon ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7) sałata 5g, pomidor 50g,	Wafle lekkie 15g(1) woda 250ml	Kcal 2040 Białko 81 Tłuszcz 72 w tym NKT 28 Węglowodany 246 w tym cukry 43 Sól 7 Błonnik 23
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), sałata 5g, pomidor 50g		Pieczon ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g(1) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g, pomidor 50g,	Wafle lekkie 15g(1) woda 250ml	Kcal 2052 Białko 82 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 252 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,)	Pieczon ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieleniną 250g, surówka z selera 120g(7) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2013 Białko 88 Tłuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 236 w tym cukry 44 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.

9.06.2024	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 drobiowa 50g(9,10), rozspanka 5g ,pomidor 50g, ser twarogowy 25g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g , marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 200ml jabłko 150g		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(7)	Kcal 2229 Białko 90 Tłuszcz 83 w tym NKT 29 Węglowodany 264 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), rozspanka 5g ,pomidor 50g, ser twarogowy 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) woda 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, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2272 Białko 89 Tłuszcz 89 w tym NKT 34 Węglowodany 262 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 22
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), wędlina drobiowa 50g(9,10), rozspanka 5g ,pomidor 50g, ser twarogowy 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) woda 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, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2272 Białko 89 Tłuszcz 89 w tym NKT 34 Węglowodany 262 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), rozspanka 5g ,pomidor 50g, ser twarogowy 25g	Kanapka z mięsem 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 (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g	Kanapka z pastą (1,9)	Kcal 2171 Białko 88 Tłuszcz 78 w tym NKT 25 Węglowodany 258 w tym cukry 45 Sól 8 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.

10.06.2024	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(1,3), sałata 5g pomidor 50g, papryka 30g		Zupamarchwiowa 300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata ryżowa 150g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2415 Białko 85 Tłuszcz 62 w tym NKT 24 Węglowodany 361 w tym cukry 73 Sól 4 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) pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g pomidor 50g		Zupamarchwiowa 300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata ryżowa 150g, sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2401 Białko 84 Tłuszcz 61 w tym NKT 24 Węglowodany 359 w tym cukry 71 Sól 4 Błonnik 21
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(9,10), sałata 5g pomidor 50g		Zupamarchwiowa 300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata ryżowa 150g, sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2253 Białko 83 Tłuszcz 48 w tym NKT 21 Węglowodany 355 w tym cukry 71 Sól 4 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3), sałata 5g pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Zupamarchwiowa 300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, jabłko 150g	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata ryżowa 150g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym (1)	Kcal 2399 Białko 87 Tłuszcz 60 w tym NKT 22 Węglowodany 353 w tym cukry 66 Sól 4 Błonnik 28

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.