

Jadłospis na dzień 1.06 do 10.06 2025 oddziały

1.06.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa50g (9,10),,sałata 5g,ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleciną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) 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,papryka 30g,ser topiony 25g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2105 Białko 74 Tuszczyz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10),j ,sałata 5g,pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleciną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , 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,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2064 Białko 73 Tuszczyz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
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,(10) sałata 5g ,pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleciną 250g marchew oprószana 120g(1), 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,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2087 Białko 70 Tuszczyz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 272 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10),sałata 5g,ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D,ziemniaki z zieleciną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, ,sok pomidorowy	Kaszka manna (7)	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 2073 Białko 83 Tuszczyz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 257 w tym cukry 53 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.

2.06.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), (S) sałata5g,ser topiony20g(7),dżem 25g		Zupa buraczkowa 300ml (9),krokiety z kapustą i grzybami (1,3)woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 150g(9),pomidor 30g,,rukola 5g,,papryka 30g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2066 Białko 70 Tuszczyz 78 w tym NKT 26 Węglowodany250 w tym cukry 64 Sól 4 Błonnik 15
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),jajecznicza 100g(3), sałata5g,ser topiony20g,dżem 25g		Zupa buraczkowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7)woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) galareta z kurczaka 150g, (9)pomidor 30g, ,rukola 5g,jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2068 Białko 70 Tuszczyz 55 w tym NKT 25 Węglowodany 307 w tym cukry 69 Sól 4 Błonnik 15
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),mięso gotowane 50g (3), sałata5g,dżem 25g,ser twarogowy 25g,pomidor 50g		Zupa buraczkowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7) woda 250ml, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 150g(9),pomidor 30g, ,rukola 5g ,miód 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2012 Białko 56 Tuszczyz 49 w tym NKT 22 Węglowodany 330 w tym cukry 72 Sól 5 Błonnik 15
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), sałata5g,ser topiony20g	Kanapka z pastą na sałacie (1,)	Zupa buraczkowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7) woda 250ml, jabłka 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 2027 Białko 76 Tuszczyz 53w tym NKT 23 Węglowodany 289 w tym cukry 49 Sól 5 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.

3.06.2025	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 szezyporkiem 50g(7), dżem 30g, roszonek , pomidor 50g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, (3,7,9) sałata 5g, papryka 30g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2032 Białko 82 Tuszczy 69 w tym NKT 25 Węglowodany 249 w tym cukry 65 Sól 4 Błonnik 20
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, roszonek , pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, (3,7,9) sałata 5g, pomidor 30g.	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2021 Białko 82 Tuszczy 69 w tym NKT 25 Węglowodany 247 w tym cukry 54 Sól 4 Błonnik 20
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, roszonek , pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), jabłko 120g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 150g	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2060 Białko 90 Tuszczy 66 w tym NKT 22 Węglowodany 256 w tym cukry 59 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (7,9), twaróg z szezyporkiem 70g(7), roszonek , pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem świeżym(1)	Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7),	Jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g, sałata 5g, papryka 30g, jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z pastą , woda 250ml	Kcal 2032 Białko 82 Tuszczy 69 w tym NKT 24 Węglowodany 233 w tym cukry 42 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.

4.06.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) pasztet z wątróbki drobiowej 50g(1,3), sałata 5g , ogórek świeży 30g		Zupa jarzynowa 300ml(9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2073 Białko 88 Tuszczy 69 w tym NKT 25 Węglowodany 255 w tym cukry 48 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(1,3), sałata 5g, pomidor 30g		Zupa jarzynowa 300ml(9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2081 Białko 89 Tuszczy 68 w tym NKT Węglowodany 256 w tym cukry 49 Sól 6 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g ,rukola 5 g,) pomidor 50g,		Zupa jarzynowa 300ml(9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g pomidor 30g, dżem 25g, jogurt naturalny 150g(7)	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2085 Białko 85 Tuszczy 68 w tym NKT 26 Węglowodany 261 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(1,3), sałata 5g , ogórek świeży 30g , papryka 50g, ser twarogowy 25g, (7) pomidor 50g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml(9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml	Jogurt 150g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 30g , papryka 30g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 1998 Białko 94 Tuszczy 59 w tym NKT 22 Węglowodany 252 w tym cukry 47 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.

5.06.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), roszonek 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7), papryka 30g		Gołąbki w kapuście 120g(1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, dżem 25g pomidor 50g,	Jogurt naturalny 150g, (7) 250ml	Kcal 2240 Białko 80 Tłuszcz 85w tym NKT 31 Węglowodany 271 w tym cukry 68 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), roszonek 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7)		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 150g(7), woda 250ml	Kcal 2166 Białko 85 Tłuszcz 71 w tym NKT 34 Węglowodany 278 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 24
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), pasta z drobiu 50g (9), roszonek 5g, pomidor 30g, ser twarogowy 25g(7)		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g, jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2166 Białko 85 Tłuszcz 71 w tym NKT 34 Węglowodany 278 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), roszonek 5g, pomidor 30g ser twarogowy 25g(7)	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g, jabłko 120g, woda 200ml	jabłko	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, papryka 50g, jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z wędliną na sałacie (1),	Kcal 2140 Białko 91 Tłuszcz 65 w tym NKT 29 Węglowodany 272 w tym cukry 59 Sól 9 Błonnik 38

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.

6.06.2025	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), twaróg z sycylijskim 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, miód 25g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2056 Białko 66 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 276 w tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 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, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2090 Białko 72 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 284 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 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		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2061 Białko 73 Tłuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 284 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z sycylijskim 70g, pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej, jabłko 150g woda 250ml,	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g,	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2081 Białko 76 Tłuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 261 w tym cukry 45 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.

7.06.2025	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,37), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Krupnik z ziemniakami 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2145 Białko 84 Tuszcz 46 w tym NKT 19 Węglowodany 325 w tym cukry 61 Sól 8 Błonnik 30
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,37), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,		Krupnik z ziemniakami 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 50g, wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata, dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2089 Białko 77 Tuszcz 51 w tym NKT 21 Węglowodany 309 w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,37), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g,		Krupnik z ziemniakami 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko woda 250ml, j		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2089 Białko 77 Tuszcz 51 w tym NKT 21 Węglowodany 309 w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,3)	Krupnik z ziemniakami 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko, woda	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Kanapka z pomidorem, woda	Kcal 2186 Białko 87 Tuszcz 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 42

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.

8.06.2025	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), ser żółty 50g(7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczon ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) sałata 5g pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2154 Białko 95 Tuszcz 83 w tym NKT 33 Węglowodany 235 w tym cukry 45 Sól 6 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7), sałata 5g, pomidor 50g,		Pieczon ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g pomidor 50g,	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2064 Białko 89 Tuszcz 76 w tym NKT 31 Węglowodany 237 w tym cukry 45 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g		Pieczon ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g pomidor 50g, ser twarogowy 25g(7)	Wafle zwykłe 15g, woda 200ml	Kcal 2026 Białko 84 Tuszcz 71 w tym NKT 25 Węglowodany 252 w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczon ryż 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g(7) woda 250ml, sok pomidorowy 200ml	jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10), sałata 5g pomidor 50g, ogórek świeży, ser topiony 25g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2035 Białko 94 Tuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 225 w tym cukry 38 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.

9.06.2025	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 na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, kielki brokuł 3g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7), papryka 30g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2411 Białko 80 Tuszcz 67 w tym NKT 28 Węglowodany 345 w tym cukry 55 Sól 9 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2407 Białko 80 Tuszcz 67 w tym NKT 29 Węglowodany 346 w tym cukry 55 Sól 9 Błonnik 27
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), pomidor 50g, dżem 25g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2191 Białko 70 Tuszcz 54 w tym NKT 19 Węglowodany 338 w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina na ciepło 100g (9,10), pomidor 50g, kielki brokuł 3g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, grejfrut 150g	Jabłko	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 25g (7), papryka 30g	Kanapka z pomidorem (1), woda	Kcal 2297 Białko 82 Tuszcz 66 w tym NKT 27 Węglowodany 314 w tym cukry 50 Sól 10 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.

10.06.2025	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 (9,3,7), sałata 5g, papryka 30g,		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, fasolka z bułką tartą 120g (7), jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z soczewicy 50g (6), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2182 Białko 74 Tuszcz 69 w tym NKT 28 Węglowodany 292 w tym cukry 61 Sól 6 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (9,3,7), sałata 5g, pomidor 50g,		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g (1), jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2097 Białko 68 Tuszcz 69 w tym NKT 30 Węglowodany 277 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g (1), jabłko 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 50g (9), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2001 Białko 70 Tuszcz 59 w tym NKT 24 Węglowodany 275 w tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (9,3,7), sałata 5g, papryka 50g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g, jabłko 150g, woda 250ml	Kisiel	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z soczewicy 50g (6), sałata 5g, pomidor 30g,	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2126 Białko 72 Tuszcz 62 w tym NKT 25 Węglowodany 290 w tym cukry 51 Sól 10 Błonnik 40

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.

