

## Jadłospis na dzień 1.07 do 10.07 2024 oddziały

1.07.2024	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), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2415 Białko 85 Tuszczyk 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), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2411 Białko 84 Tuszczyk 61 w tym NKT 24 Węglowodany 360 w tym cukry 73 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), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2262 Białko 84 Tuszczyk 48 w tym NKT 21 Węglowodany 357 w tym cukry 72 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 Tuszczyk 60 w tym NKT 22 Węglowodany 353 w tym cukry 66 Sól 4 Błonnik 28

### 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.

2.07.2024	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), pasztet z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 190g (97)		Kotlet schabowy smażony 100g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 100g (7), sok pomidorowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, rosółka	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2275 Białko 103 Tuszczyk 73 w tym NKT 29 Węglowodany 281 w tym cukry 46 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (97)		Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 100g (7), sok pomidorowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser topiony 50g (7), pomidor 50g, rosółka	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2242 Białko 95 Tuszczyk 69 w tym NKT 33 Węglowodany 288 w tym cukry 46 Sól 11 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g 50g (9), pomidor 30g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7)		Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 100g (7), jabłko 150g,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g rosółka 5g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2096 Białko 87 Tuszczyk 55 w tym NKT 25 Węglowodany 293 w tym cukry 55 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g ogórek świeży 30g, j	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 100g (7), sok pomidorowy 250ml	kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2179 Białko 105 Tuszczyk 68 w tym NKT 32 Węglowodany 260 w tym cukry 34 Sól 12 Błonnik 31

### 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.

3.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g,roszponka 5g,papryka		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuly z bulką tarta 120g(1),woda 250ml, arbus 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g(9,10),rukola 5g,ogórek świeży 30g,dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7)woda 250ml	Kcal 2093 Białko 79 Tłuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 262 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g,roszponka 5g,miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuly z bulką tarta 120g,woda (1) 250ml,arbus 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g(9,10),rukola 5g,dżem 25g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2161 Białko 78 Tłuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 280 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7),wędlna drobiowa 50g, pomidor 30g,roszponka 5g,miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuly z bulką tarta 120g,woda(91) 250ml, arbus 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g(9,10),rukola 5g,dżem 25g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2069 Białko 74 Tłuszcz 65 w tym NKT 20 Węglowodany 280 w tym cukry 63 Sól 9 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g,roszponka 5g,papryka 30g	Kanapka z twarożkiem (1,)	Boeuf Stroganow120g(9) D ziemniaki z zielenią 250g,brokuly z bulką tarta 120g, (1) woda250ml,jabłko 150g	kisiel (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna drobiowa 50g(9,10),rukola 5g,ogórek świeży 30g,serek twarogowy 25g(7)	Kanapka z serkiem topionym (1)	Kcal 1997 Białko 80 Tłuszcz 70w tym NKT 20 Węglowodany 242 w tym cukry 62 Sól 9 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.

4.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna na ciepło 100g(9) pomidor 30g,roszponka 5g,kielki brokuł 3g		Zupa koperkowa 300ml (9)kureczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2215 Białko 73 Tłuszcz 71w tym NKT 25 Węglowodany 300 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna na ciepło 100g(9) pomidor 30g,roszponka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9)kureczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2215 Białko 73 Tłuszcz 71 w tym NKT 25 Węglowodany 300 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,( kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (10)pomidor 30g,roszponka 5g,dżem 25g		Zupa koperkowa 300ml (9)kureczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,rukola 5g,,jogurt naturalny 190g(7)	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2106 Białko 70 Tłuszcz 55 w tym NKT 20 Węglowodany 318 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna na ciepło 100g(9) pomidor 30g,roszponka 5g, kielki brokuł 3g	Kanapka z pastą (1,9)	Zupa koperkowa 300ml (9)kureczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7)woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 200g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30,rukola 5g,	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2044 Białko 66 Tłuszcz 67 w tym NKT 24 Węglowodany 276 w tym cukry 51 Sól 5 Błonnik 19

#### 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.

5.07.2024	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)), pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g , papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, arbuz 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2092 Białko 62 Tuszczyz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 292 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), 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)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, arbuz 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2157 Białko 70 Tuszczyz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 306 w tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)) wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g jogurt naturalny 190g(7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, arbuz 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2014 Białko 63 Tuszczyz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g ,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej, jabłko 150g woda 250ml,	Jogurt naturalny	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, rzodkiewka 20g pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2074 Białko 76 Tuszczyz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 258 w tym cukry 45 Sól 9 Błonnik 32

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

#### Sposób obróbki termicznej

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

#### Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

6.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z soczewicy 50g, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Barszcz z makaronem 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 2150 Białko 86 Tuszczyz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 324 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 31
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 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,		Barszcz z makaronem 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 2095 Białko 79 Tuszczyz 51 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 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 2106 Białko 78 Tuszczyz 52 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 7 Błonnik 26
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 twarogiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko, woda	Budyń	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 2191 Białko 89 Tuszczyz 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 67 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.

7.07.2024	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, rozszponka 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, rozszponka 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, rozszponka 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	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, rozszponka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2096 Białko 83 Tłuszcz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 259 w tym cukry 45 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.

8.07.2024	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), wędlina wieprzowa 50g (9), (S) sałata 5g, ser topiony 20g (7), dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3) S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka, sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z ryby 150g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2214 Białko 88 Tłuszcz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 261 w tym cukry 61 Sól 8 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), sałata 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Zupa jarzynowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3), 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), galareta z ryby 150g, (9) pomidor 30g, ,rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2016 Białko 80 Tłuszcz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 281 w tym cukry 71 Sól 8 Błonnik 26
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), wędlina drobiowa 50g (9), sałata 5g, dżem 25g		Zupa jarzynowa 300ml (1,9) Gulasz mięsno-warzywny 220g (9), ziemniaki z zieloną 250g, sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z ryby 150g (9), pomidor 30g, ,rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2193 Białko 90 Tłuszcz 72 w tym NKT 26 Węglowodany 272 w tym cukry 66 Sól 8 Błonnik 29
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), sałata 5g, ser topiony 20g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1, 7)	Zupa jarzynowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3), ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g, sok pomidorowy 250ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), galareta z ryby 150g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g,	Kanapka z pastą (1) woda 250ml	Kcal 2038 Białko 89 Tłuszcz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 278 w tym cukry 60 Sól 9 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.**

9.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 30g, jajko (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, arbuz 120g, woda 200ml		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	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2094 Białko 103 Tłuszcz 63 w tym NKT 24 Węglowodany 260 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 30g, jajko (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2094 Białko 103 Tłuszcz 63 w tym NKT 24 Węglowodany 260 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 30g, białko jajka (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószona 120g, arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7) woda 250ml	Kcal 2048 Białko 102 Tłuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 260 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 30g, jajko (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pieczenią rzymską na sałacie (1)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, jabłko 120g, woda 200ml	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g(7), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z wędliną (1)	Kcal 2112 Białko 110 Tłuszcz 64 w tym NKT 21 Węglowodany 246 w tym cukry 55 Sól 8 Błonnik 32

**Alergeny występujące w posiłkach:**

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

**Sposób obróbki termicznej**

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

**Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.**

10.07.2024	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 30g, dżem 25g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) surówka z sałaty (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2263 Białko 97 Tłuszcz 77 w tym NKT 30 Węglowodany 273 w tym cukry 54 Sól 8 Błonnik 19
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 30g, dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) sałata (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2248 Białko 90 Tłuszcz 79 w tym NKT 31 Węglowodany 272 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
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), mięso gotowane 50g (3,7) sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250 (7,9) sałata (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2098 Białko 84 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 272 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), sałata 5g, pomidor 30g,	Kanapka z pastą (1)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) sałata (7), sok pomidorowy 200ml	Kasza	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2200 Białko 103 Tłuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 252 w tym cukry 39 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.**