

Jadłospis na dzień 1.09 do 10.09 2024 oddziały

1.09.2024	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.

2.09.2024	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 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g (1) arbus 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4,9), rozszponka 5g, papryka 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2414 Białko 96 Tłuszcz 75 w tym NKT 27 Węglowodany 316 w tym cukry 52 Sól 10 Błonnik 19
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 30g, sałata 5g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g (1) arbus 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4,9), rozszponka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2313 Białko 94 Tłuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 314 w tym cukry 50 Sól 10 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), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana (1) woda 250ml arbus 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4,9), rozszponka 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2076 Białko 87 Tłuszcz 63 w tym NKT 30 Węglowodany 270 w tym cukry 54 Sól 9 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 150g (7)	Kanapka z jajkiem na sałacie (1)	Zupa kalafiorowa 300ml (9), zapiekanka makaronowa 250g (1) jabłko 150g, woda 250ml	Kisiel 200g	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ryba w galarecie 120g (4,9), rozszponka 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2251 Białko 94 Tłuszcz 61 w tym NKT 19 Węglowodany 308 w tym cukry 60 Sól 10 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.

3.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g(3), D pomidor 30g, roszonek 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, ziemniaki buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 70g(7) sałata 5g, ogórek świeży 30g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2292 Białko 88 Tłuszcz 78 w tym NKT 26 Węglowodany 287 w tym cukry 69 Sól 8 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3), D, pomidor 50g, roszonek 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 70g(7) sałata, pomidor 30g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2293 Białko 86 Tłuszcz 81 w tym NKT 26 Węglowodany 287 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(7), pomidor 50g, roszonek 5g,		Gulasz mięsny(1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(9) dżem 30g sałata, pomidor 30g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2095 Białko 83 Tłuszcz 61 w tym NKT 21 Węglowodany 284 w tym cukry 71 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(3), D pomidor 30g, roszonek 5g, ser topiony 20g	Kanapka z jajkiem (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, ziemniaki 250g buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i brokuł 70g(7) sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem	Kcal 2260 Białko 104 Tłuszcz 81 w tym NKT 26 Węglowodany 251 w tym cukry 55 Sól 11 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.

4.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, kiełki rzodkiewki 3g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, kalafior z bułką tartą 120g(1) banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2063 Białko 72 Tłuszcz 71 w tym NKT 30 Węglowodany 264 w tym cukry 72 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g (7), pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, kalafior z bułką tartą 120g(1) banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2116 Białko 66 Tłuszcz 69 w tym NKT 31 Węglowodany 289 w tym cukry 73 Sól 8 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(9), pomidor 30g, sałata 5g, miód 25g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g (1) banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 50g, sałata 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2031 Białko 59 Tłuszcz 55 w tym NKT 23 Węglowodany 307 w tym cukry 76 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7), pomidor 30g, sałata 5, kiełki rzodkiewki	Kanapka z mięsem(1,9)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, kalafior z bułką tartą 120g(1) 120g, jabłko 150g, woda 250ml ,	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, sałata 5g, ogórek świeży, ser twarogowy 20g(7)	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 2014 (7) Białko 75 Tłuszcz 68 w tym NKT 28 Węglowodany 257 w tym cukry 45 Sól 10 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..092024	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 zieleniną 250g,brokuly z bułką tarta 120g(1),woda 250ml, arbuż 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10),rukola 5g,ogórek świeży 30g,dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, (7)woda 250ml	Kcal 2093 Białko 79 Tuszczyz 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 zieleniną 250g,brokuly z bułką tarta 120g,woda (1) 250ml,arbuż 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10),rukola 5g,dżem 25g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2161 Białko 78 Tuszczyz 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),wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g,roszponka 5g,miód 25g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuly z bułką tarta 120g,woda(91) 250ml, arbuż 120d		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10),rukola 5g,dżem 25g	Jogurt naturalny 190g(7)woda 250ml	Kcal 2069 Białko 74 Tuszczyz 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 Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieleniną 250g,brokuly z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml,jabłko 150g	kisiel (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10),rukola 5g,ogórek świeży 30g,serek twarogowy 25g(7)	Kanapka z serkiem topionym (1)	Kcal 1997 Białko 80 Tuszczyz 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.

6.09.2024	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 ryby 50g,(4) pomidor 50g,roszponka 5g, serek twarogowy 25g(7)		Zupa koperkowa300ml (9),kotlety z kaszy i twarogu 250g(1,3,7)D surówka z marchwi i ananasa 120g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty50g(7) ,roszponka,papryka 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2279 Białko 89 Tuszczyz 73 w tym NKT 31 Węglowodany 303 w tym cukry 68 Sól 7 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 ryby 50g(4), pomidor 50g,roszponka 5g,serek twarogowy 25g		Zupa koperkowa300ml (9),kotlety z kaszy i twarogu 250g(1,3,7)D surówka z marchwi i ananasa 120g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony50g(7), roszponka, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2273 Białko 84 Tuszczyz 74 w tym NKT 32 Węglowodany 304 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(40) pomidor 30g,roszponka 5g serek twarogowy 25g(7)		Zupa koperkowa300ml (9),kotlety z kaszy i twarogu 250g(1,3,7)D marchew oprószana 120g sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9),roszponka, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2186 Białko 84 Tuszczyz 65 w tym NKT25 Węglowodany 303 w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) pasta z ryby 50g, pomidor 50g,roszponka 5g,serek twarogowy 25g(7)	Kanapka z mięsem na sałacie (1.)	Zupa koperkowa300ml (9),kotlety z kaszy i twarogu 250g(1,3,7)D surówka z marchwi i ananasa 120g jabłko 150g,woda 250ml	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7),ser żółty 50g(7),roszponka, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem ,woda	Kcal 2170 Białko 89 Tuszczyz 66 w tym NKT 26 Węglowodany 286 w tym cukry 50 Sól 9 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

7.09.2024	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), pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9) ,roszponka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) ,sałata 5g, ogórek świeży, miód 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2079 Białko 81 Tuszcz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 288 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 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) ,roszponka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 50g, sałata 5g, miód 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2080 Białko 81 Tuszcz 59 w tym NKT23 Węglowodany 288 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 19
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), roszponka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 50g, sałata 5g miód 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2030 Białko 82 Tuszcz 53 w tym NKT 19 Węglowodany 288 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9) ,roszponka 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemiaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) ,sałata 5g, ogórek świeży	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Kcal 2045 Białko 83 Tuszcz 58 w tym NKT22 Węglowodany 272 w tym cukry 58 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.

8.09.2024	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), wędlina 30g (9), jajko 50g (3), roszponka 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2033 Białko 68 Tuszcz 69 w tym NKT 21 Węglowodany 262 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 30g (9), jajko 50g (3), roszponka 5g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2033 Białko 68 Tuszcz 69 w tym NKT 21 Węglowodany 262 w tym cukry 59 Sól 7 Błonnik 22
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), wędlina drobiowa 50g(7), roszponka 5g, miód 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g marchew oprószone 120g(1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 30g, rukola 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2181 Białko 64 Tuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 289 w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 30g (9), jajko 50g (3), roszponka,	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml,	jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g, rukola 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2004 Białko 74 Tuszcz 66 w tym NKT 20 Węglowodany 250 w tym cukry 41 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.

9.09.2024	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), pieczeń rzymska 50g (1,3), pomidor 30g, papryka 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D), (3) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (3,9), rozspanka 5g, ser topiony 20g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml (1)	Kcal 2433 Białko 83 Tuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 329 w tym cukry 79 Sól 7 Błonnik 31
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D), (3) ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g, woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (3,9), rozspanka 5g, ser topiony 20g	Wafle zwykłe 20g, woda (1) 250ml	Kcal 2423 Białko 83 Tuszcz 75 w tym NKT 27 Węglowodany 328 w tym cukry 77 Sól 7 Błonnik 30
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, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Klops gotowany 90g (3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1) woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (3,9), rozspanka 5g, miód 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2494 Białko 93 Tuszcz 79 w tym NKT 34 Węglowodany 326 w tym cukry 73 Sól 8 Błonnik 27
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa pasta z jaj 50g (9), pieczeń rzymska 50g (1,3) sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z twarożkiem na sałacie (7)	Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D), (3) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g, woda, sok pomidorowy	kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (3,9), rozspanka 5g,	Kanapka z z serkiem, woda	Kcal 2343 Białko 93 Tuszcz 71 w tym NKT 24 Węglowodany 299 w tym cukry 56 Sól 8 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. Orzechy ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

10.09.2024	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), wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7), ogórek świeży 30g		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), twaróg 50g z szczypiorkiem (7), dżem 50g, sałata 5g, pomidor 50g,	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2142 Białko 93 Tuszcz 70 w tym NKT 24 Węglowodany 265 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	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) sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7), pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g (7) sałata (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 50g,	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 93 Tuszcz 70 w tym NKT 24 Węglowodany 272 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7), pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250 (7,9) sałata (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 50g,	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2172 Białko 93 Tuszcz 70 w tym NKT 24 Węglowodany 272 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7), ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą na sałacie (1,)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g (7) sałata (7), sok pomidorowy 200ml	Budyń	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 70g z szczypiorkiem (7) (3), sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z mięsem, woda	Kcal 2054 Białko 103 Tuszcz 67 w tym NKT 22 Węglowodany 237 w tym cukry 41 Sól 8 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. Orzechy ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.