

Jadłospis na dzień 21.05 do 31.05 2024 oddziały

21.05.2024	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 wieprzowa 50g(10), sałata 5g, papryka 30g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g z szczypiorkiem (7), dżem 30g, rozspanka	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2109 Białko 78 Tuszczy 75 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2010 Białko 77 Tuszczy 66 w tym NKT 20 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 21
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 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g(1), woda 250ml, jabłko		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2010 Białko 77 Tuszczy 66 w tym NKT 20 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z pieczenia rzymską na sałacie (1)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g z szczypiorkiem (7), rozspanka ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną	Kcal 2037 Białko 78 Tuszczy 66 w tym NKT 16 Węglowodany 258 w tym cukry 54 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.

22.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9) jajecznicą z szczypiorkiem 100g (3), rukola 5g, serek twarogowy 20g(7), ogórek świeży 30g		Zupa buraczkowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczek, banan 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, rozspanka 5g.	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2244 Białko 95 Tuszczy 81 w tym NKT 33 Węglowodany 260 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 16
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicą 100g(3) ,rukola 5g, serek twarogowy 20g, (7) pomidor 30g		Zupa buraczkowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), banan 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rozspanka 5g, (7) miód 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 90 Tuszczy 63 w tym NKT 29 Węglowodany 280 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 16
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g, rukola 5g, serek twarogowy 20g, (7) pomidor 30g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), banan 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 30g (9,10), rozspanka 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2044 Białko 81 Tuszczy 54 w tym NKT 24 Węglowodany 299 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicą z szczypiorkiem 100g(3) ,rukola 5g, serek twarogowy 20g(7), ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,3)	Zupa buraczkowa 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), grejfrut 150g, woda 250ml	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g rozspanka 5g	Kanapka z ogorkiem na sałacie (1)	Kcal 2077 Białko 97 Tuszczy 62 w tym NKT 26 Węglowodany 262 w tym cukry 49 Sól 6 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.

23.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g, sałata 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g		Kaszanka 100g (1), ziemniaki z zieloną 250g, sałatka z ogórka kiszzonego i jabłka 120g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2232 Białko 87 Tłuszcz 79w tym NKT 31 Węglowodany 271 w tym cukry 58 Sól 11 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g, sałata 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2151 Białko 83 Tłuszcz 78 w tym NKT 31 Węglowodany 255w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 25
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), mięso gotowane 50g, sałata 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g, miód 250g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2083 Białko 76 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 275w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka manna 200g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Kcal 2139 Białko 94 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 253w tym cukry 46 Sól 6 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. 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.

24.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)), 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, jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 30g, rzodkiewka 20g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2117 Białko 62 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 297w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 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, jabłko 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 2178 Białko 69 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 309w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7)), 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, jabłko 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 2035 Białko 62 Tłuszcz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 297 w tym cukry 59 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 Tłuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 258w 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. 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.

25.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 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 Tłuszcz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 324 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 31
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 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 Tłuszcz 51 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), 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, woda 250ml	Kcal 2106 Białko 78 Tłuszcz 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 twarożkiem 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 Tłuszcz 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.

26.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(1,3) pomidor 30g jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieleńią 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 roszponka 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 30, jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieleńią 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 roszponka 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 zieleńią 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 roszponka 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 zieleńią 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 roszponka 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.

27.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g, kielki rzodkiewki		Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka, sok pomidorowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2244 Białko 80 Tłuszcz 78 w tym NKT 25 Węglowodany 282 w tym cukry 49 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g,		Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, sok pomidorowy 250 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2144 Białko 76 Tłuszcz 60 w tym NKT 23 Węglowodany 304 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 24
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 drobiowa 50g pomidor 30g, rozszponka 5g		Zupa koperkowa 300ml(1,9) Gulasz mięsno-warzywny 220g(9) ziemniaki z zieloną 200g, sablko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 150g, sałata 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2275 Białko 85 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 300 w tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 27
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) pomidor 30g, rozszponka 5g, kielki rzodkiewki	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g, sok pomidorowy 250ml	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałata a ryżowa 150g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną, woda	Kcal 2090 Białko 76 Tłuszcz 53 w tym NKT 17 Węglowodany 304 w tym cukry 49 Sól 6 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.

28.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g z szczypiorkiem (7), dżem 30g, rozszponka papryka 30g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g sałata 5g, ogórek świeży 30g ser topiony 20g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2066 Białko 86 Tłuszcz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 263 w tym cukry 79 Sól 8 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, rozszponka pomidor 30g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem, 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g, ser topiony 20g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2056 Białko 85 Tłuszcz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 262 w tym cukry 78 Sól 8 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, rozszponka pomidor 30g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml, mandarynka 80g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2040 Białko 91 Tłuszcz 62 w tym NKT 21 Węglowodany 262 w tym cukry 78 Sól 9 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 70g z szczypiorkiem (7), rozszponka papryka 30g	Kanapka z pastą (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarożkiem	Kcal 2083 Białko 93 Tłuszcz 60 w tym NKT 20 Węglowodany 267 w tym cukry 66 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.

29.05.2024	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), pasztecik z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 190g (97)		Kotlet schabowy smażony 100g (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 żółty, 50g (7), pomidor 50g, rosółka	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2251 Białko 102 Tłuszcz 72w tym NKT 29 Węglowodany 277w tym cukry 45 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), pasztecik 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 Tłuszcz 69 w tym NKT 33 Węglowodany 288 w tym cukry 46 Sól 11 Błonnik 19
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), mięso gotowane 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 Tłuszcz 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) pasztecik 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 Tłuszcz 68 w tym NKT 32 Węglowodany 260 w tym cukry 34 Sól 12 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. 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.

30.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina wieprzowa 30g (9,10), jajko gotowane 50g, rosółka 5g,		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) sok 200ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2325 Białko 92 Tłuszcz 82 w tym NKT 29 Węglowodany 277w tym cukry 75 Sól 6 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane 50g, rosółka 5g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) sok 200ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2344 Białko 92 Tłuszcz 82 w tym NKT 32 Węglowodany 283 w tym cukry 76 Sól 6 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane białko 50g, rosółka 5g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) sok 200ml jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2298 Białko 90 Tłuszcz 78 w tym NKT 30 Węglowodany 283 w tym cukry 75 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) (7,9), wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane 50g rosółka, papryka 30g	Kanapka z twarogiem (1)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g,	Kanapka z ogórkiem (1,9) woda 250ml	Kcal 2479 Białko 104 Tłuszcz 80 w tym NKT 28 Węglowodany 301w tym cukry 70 Sól 7 Błonnik 35

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. 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.

31.05.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, papryka 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml i jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2289 Białko 93 Tłuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 314 w tym cukry 58 Sól 9 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, pomidor 30g.		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml i jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2285 Białko 92 Tłuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 313 w tym cukry 57 Sól 9 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, pomidor 30g		Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml i jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml	Kcal 2285 Białko 92 Tłuszcz 65 w tym NKT 24 Węglowodany 313 w tym cukry 57 Sól 9 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) (7,9), pasta z ryby 50g (4), sałata 5g, papryka 30g, ser	Kanapka z twarogiem (1)	Zupa kalafiorowa 300ml (9), spaghetti (D) 250g (1,9) woda 250ml i jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5g	Kanapka z ogórkiem (1,9) woda 250ml	Kcal 2208 Białko 92 Tłuszcz 55 w tym NKT 18 Węglowodany 314 w tym cukry 54 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.