

Jadłospis na dzień 21.07 do 31.07 2024 oddziały

21.07.2024	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 (9), rozszponka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tuszczy 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 (9), rozszponka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2201 Białko 82 Tuszczy 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 oprószone 120g (1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9), rozszponka 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2261 Białko 83 Tuszczy 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 (9), rozszponka 5g, ser topiony 20g (7)	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2096 Białko 83 Tuszczy 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.

22.07.2024	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 koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9), woda 250ml, banan 150g		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 2360 Białko 96 Tuszczy 69 w tym NKT 25 Węglowodany 320 w tym cukry 68 Sól 9 Błonnik 18
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 koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9), woda 250ml, banan 150g		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 2268 Białko 93 Tuszczy 62 w tym NKT 22 Węglowodany 320 w tym cukry 68 Sól 9 Błonnik 18
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		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9), woda 250ml, banan 150g		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 2268 Białko 93 Tuszczy 62 w tym NKT 22 Węglowodany 320 w tym cukry 68 Sól 9 Błonnik 18
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 koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g (1,9), woda 250ml, grejpfrut 150g	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 serem topionym (1,7)	Kcal 2141 Białko 100 Tuszczy 55 w tym NKT 18 Węglowodany 290 w tym cukry 56 Sól 10 Błonnik 27

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.

23.07.2024	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), jajecznica z szczypiorkiem i pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g(7), dżem 25g		Udko z kurczaka nadziewane 120g(1,3)(P) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z sałaty 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2219 Białko 103 Tłuszcz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 264 w tym cukry 63 Sól 9 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznica z pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g(7), dżem 25g		Udko z kurczaka nadziewane 120g(1,3) D, ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2210 Białko 102 Tłuszcz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 262 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 20
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(9), pomidor 50g, rukola 5g, dżem 25g		Udko z kurczaka nadziewane 120g(1,3) D, ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g(7), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30 jogurt naturalny 190g(7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2072 Białko 90 Tłuszcz 65 w tym NKT 25 Węglowodany 262 w tym cukry 63 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznica z szczypiorkiem i pomidorami 100g(3), rukola 5g, ser topiony 20g(7)	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1,)	Udko z kurczaka nadziewane 120g(1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, surówka z sałaty 120g(7), woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt naturalny 190g(97)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Kcal 2124 Białko 101 Tłuszcz 66 w tym NKT 25 Węglowodany 235 w tym cukry 48 Sól 8 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.

24.07.2024	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), wędli wieprzowa 50g(10), sałata 5, 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, (7) woda 250ml	Kcal 2109 Białko 78 Tłuszcz 75 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli 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, (7) woda 250ml	Kcal 2010 Białko 77 Tłuszcz 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 (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli 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 z(7), dżem 30g, rozspanka	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2010 Białko 77 Tłuszcz 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), wędli drobiowa 50g, sałata 5g, papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z pieczenia rzymską na sałacie (1,3)	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 (1)	Kcal 2037 Białko 78 Tłuszcz 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.

25.07.2024	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), pasztecik z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, jogurt naturalny 190g (7)		Kotlet schabowy smażony 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, mizeria 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 2260 Białko 103 Tuszczyk 72w tym NKT 29 Węglowodany 279w 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 (7)		Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (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 kłuskami 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 50g (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) pasztecik z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g,	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 90g (1,3) D ziemniaki z zieloną 250g, sałata 50g (7), sok pomidorowy 250ml	jabłko	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 ogórkiem (1,)	Kcal 2002 Białko 94 Tuszczyk 58 w tym NKT 26 Węglowodany 245 w tym cukry 41 Sól 11 Błonnik 34

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

26.07.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g (7) dżem 30g pomidor 30g, rosółka 5g,		Zupa jarzynowa 300ml (9), naleśniki z szpinakiem 250g (1,3,7) arbuz 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4) sałata 5g, ogórek świeży 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2104 Białko 74 Tuszczyk 74 w tym NKT 32 Węglowodany 267 w tym cukry 70 Sól 4 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7) dżem 30g pomidor 30g, rosółka 5g,		Zupa jarzynowa 250ml (9), jajko gotowane w sosie 50g (1,3) ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g (1), woda, arbuz 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g, sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2016 Białko 75 Tuszczyk 54w tym NKT 27 Węglowodany 287 w tym cukry 73 Sól 4 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7) dżem 30g 50g pomidor 30g, rosółka 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9) Gulasz mięsno-warzywny 220g (9) ziemniaki z zieloną 200g, woda, arbuz 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g, sałata 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2176 Białko 87 Tuszczyk 69w tym NKT 27 Węglowodany 278 w tym cukry 75 Sól 4 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pieczone rzemyska 50g (1,3) twaróg z szczypiorkiem 70g (7) pomidor 30g, rosółka 5g,	Kanapka z pastą na sałacie (1,)	Zupa jarzynowa 250ml (9), jajko gotowane w sosie 50g (1,3) ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g, (1) woda, jabłko 150g	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną (1,9), woda	Kcal 2005 Białko 77 Tuszczyk 53 w tym NKT 25 Węglowodany 279 w tym cukry 65 Sól 5 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.

27.07.2024	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), rosółka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki 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 Tłuszcz 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), rosółka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki 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 Tłuszcz 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), rosółka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki 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 Tłuszcz 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), rosółka 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1,)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki 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 Tłuszcz 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.

28.07.2024	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(1,7), wędlina wieprzowa 50g(9,10), sałata 5g pomidor 50g papryka 30g		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) sałata 5g pomidor 50g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2103 Białko 85 Tłuszcz 76 w tym NKT 19 Węglowodany 247 w tym cukry 43 Sól 6 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 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		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g(7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7) sałata 5g pomidor 50g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2040 Białko 81 Tłuszcz 72 w tym NKT 28 Węglowodany 246 w tym cukry 43 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 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		Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g(1) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g pomidor 50g,	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2052 Białko 82 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 252 w tym cukry 42 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 50g papryka 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Pieczeń rzymska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g(7) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) sałata 5g pomidor 50g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2013 Białko 88 Tłuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 236 w tym cukry 44 Sól 7 Błonnik 34

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

29.07.2024	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), wędlin na ciepło 100g, pomidor 50g, roszponka 5g, serek twarogowy 25g(7)		Zupa ziemniaczana 300ml (9), kotlety z kaszy i twarogu 250g(1,3,7)D surówka z marchwi i ananasa 120g arbuż 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g(9,3), roszponka, papryka 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2471 Białko 97 Tuszcz 81 w tym NKT 31 Węglowodany 317 w tym cukry 59 Sól 9 Błonnik 28
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlin na ciepło 100g, pomidor 50g, roszponka 5g, serek twarogowy 25g		Zupa ziemniaczana 300ml (9), kotlety z kaszy i twarogu 250g(1,3,7)D surówka z marchwi i ananasa 120g arbuż 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g(9,3), roszponka, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2468 Białko 96 Tuszcz 81 w tym NKT 31 Węglowodany 317 w tym cukry 59 Sól 8 Błonnik 28
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlin drobiowa 50g pomidor 30g, roszponka 5g serek twarogowy 25g(7)		Zupa ziemniaczana 300ml (9), kotlety z kaszy i twarogu 250g(1,3,7)D marchew oprószana 120g arbuż 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g(9), roszponka, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2354 Białko 96 Tuszcz 70 w tym NKT 29 Węglowodany 317 w tym cukry 56 Sól 8 Błonnik 29
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) wędlin na ciepło 100g, pomidor 50g, roszponka 5g, serek twarogowy 25g(7)	Kanapka z mięsem na sałacie (1,)	Zupa ziemniaczana 300ml (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 mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 150g(9,3), roszponka, pomidor 50g	Kanapka z ogorkiem, woda	Kcal 2335 Białko 95 Tuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 294 w tym cukry 46 Sól 11 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.

30.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 50ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z brokuł i jaj 50g(3,7), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata z koperkiem 50g (7), jabłko 150g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlin drobiowa 50g pomidor 50g (9,10) ser topiony 20g(7), sałata 5g, ogórek świeży	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2021 Białko 66 Tuszcz 61 w tym NKT 22 Węglowodany 282 w tym cukry 72 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z brokuł i jaj 50g(3,7), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata z koperkiem 50g(7) jabłko 150g sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlin drobiowa 50g, pomidor 50g (9,10) ser topiony 20g(7), sałata 5g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2000 Białko 67 Tuszcz 57 w tym NKT 22 Węglowodany 285 w tym cukry 72 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, sałata 5g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata z koperkiem 50g(7) jabłko 150g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlin drobiowa 50g pomidor 50g (9,10) miód 25g, sałata 5g	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2021 Białko 70 Tuszcz 50 w tym NKT 18 Węglowodany 306 w tym cukry 77 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z brokuł i jaj 50g(3,7), sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata z koperkiem 50g(7) jabłko 150g, woda 250ml, jogurt naturalny 190g(7)	kisiel	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlin drobiowa 50g (9,10) pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży, serek topiony 20g	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2025 Białko 72 Tuszcz 59 w tym NKT 23 Węglowodany 278 w tym cukry 63 Sól 9 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.

31.07.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczorek	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), sałata 5g pomidor 30g, papryka 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2288 Białko 91 Tłuszcz 82 w tym NKT 28 Węglowodany 272 w tym cukry 66 Sól 5 Błonnik 21
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), sałata 5g pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2278 Białko 90 Tłuszcz 82 w tym NKT 28 Węglowodany 271 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 21
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, sałata 5g pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2129 Białko 91 Tłuszcz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 268 w tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 20
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	Kanapka z twarogiem (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, grejpfrut 150g	Kaszka 200g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem woda 250ml (1,)	Kcal 2223 Białko 99 Tłuszcz 77 w tym NKT 25 Węglowodany 266 w tym cukry 54 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. 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.