

## Jadłospis na dzień 21.08 do 31.08 2024 oddziały

21.08.2024	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), jajecznicza z szczypiorkiem i pomidorem (3) S, sałata 5g,p, ser twarogowy 25g(7), dżem 25g		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g , arbuż 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g , pomidor 50g papryka 30g	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal 2142 Białko 90 Tuszczy 68 w tym NKT 29 Węglowodany 274 w tym cukry 62 Sól 7 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), jajecznicza z pomidorami (3) D sałata 5g ser twarogowy 25g(7), dżem 25g		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g , arbuż 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g , pomidor 50	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal 2158 Białko 92 Tuszczy 73 w tym NKT 27 Węglowodany 270 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 18
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), wędlina drobiowa 50g, (9,10) sałata 5g, ser twarogowy 25g(7), dżem 25g		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g , arbuż 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g , pomidor 50	Wafle lekkie 15gwoda 250ml	Kcal 2052 Białko 87 Tuszczy 66 w tym NKT 24 Węglowodany 268 w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem i pomidorem (3) D sałata 5g,p, ser twarogowy 25g(7)	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g , jabłko 120g, woda 200ml	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g , pomidor 50g papryka 30g	Kanapka z wędliną (1)	Kcal 2102 Białko 92 Tuszczy 69 w tym NKT 24 Węglowodany 260 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 30

### 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.

22.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(10), sałata 5, papryka 30g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuly 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 Tuszczy 75 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 70 Sól 8 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), 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, brokuly 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 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 kluskami 250ml (1,3,7), 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, brokuly 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 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 (1,3)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuly 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 Tuszczy 66 w tym NKT 16 Węglowodany 258 w tym cukry 54 Sól 8 Błonnik 30

### 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.

23.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), pomidor 50g, kielki rzodkiewki 3g, sałata 5g		Zupa marchwiowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, arbuz 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g (3,9) ser topiony 20g (7) rukola 5g dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml (1)	Kcal 2089 Białko 69 Tuszcz 62 w tym NKT 31 Węglowodany 298 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7) pomidor 50g, sałata 5g,		Zupa marchwiowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, arbuz 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatk pasta z ryby 50g (9,10) ser topiony 20g (7) rukola 5g dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda (1) 250ml	Kcal 2078 Białko 62 Tuszcz 63 w tym NKT 33 Węglowodany 299 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7), miód 25g		Zupa marchwiowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, arbuz 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z ryby 50g (9,10) rukola 5g dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2102 Białko 70 Tuszcz 49 w tym NKT 23 Węglowodany 330 w tym cukry 72 Sól 5 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), pomidor 50g, kielki rzodkiewki 3g, sałata 5g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Zupa marchwiowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek , sos budyniowy 250g (7) woda 250ml, jabłka 150g	Jogurt (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) Pasta z ryby 50g (9,10) ser topiony 20g (7) rukola 5g	Kanapka z ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2086 Białko 75 Tuszcz 57 w tym NKT 28 Węglowodany 297 w tym cukry 64 Sól 5 Błonnik 26

#### 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.

24.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) (9), pomidor 30g, rukola 5g, ogórek świeży 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieleńką 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g z szczypiorkiem (7), dżem 30g, rozszponka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2135 Białko 83 Tuszcz 61 w tym NKT 22 Węglowodany 292 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) pomidor 30g, rukola 5g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieleńką 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, rozszponka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2134 Białko 82 Tuszcz 61 w tym NKT 22 Węglowodany 292 w tym cukry 68 Sól 7 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, rukola 5g , miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieleńką 250g, buraczki 120g woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) , twaróg 50g z (7), dżem 30g, rozszponka	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2166 Białko 83 Tuszcz 56 w tym NKT 18 Węglowodany 312 w tym cukry 70 Sól 7 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) pomidor 30g, rukola 5g,	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieleńką 250g, buraczki 120g woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 70g z szczypiorkiem (7), rozszponka ogórek świeży 30g	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2077 Białko 98 Tuszcz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 267 w tym cukry 55 Sól 10 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.

25.08.2024	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), wędlna wieprzowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 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, papryka 30g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2155 Białko 78 Tłuszcz 72 w tym NKT 25 Węglowodany 275 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , sok 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, woda 250ml (7)	Kcal 2114 Białko 76 Tłuszcz 69 w tym NKT 23 Węglowodany 275 w tym cukry 77 Sól 7 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, (10) białko jaj (3) sałata 5g , pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1), sok 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, woda 250ml(7)	Kcal 2167 Białko 76 Tłuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 281 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1)	Kcal 2123 Białko 78 Tłuszcz 68 w tym NKT 21 Węglowodany 274 w tym cukry 60 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.

26.08.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna na ciepło 100g(9) pomidor 30g, rosółka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), Sałatka jarzynowa (9,3), pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2346 Białko 73 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 332 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna na ciepło 100g(9) pomidor 30g, rosółka 5g,		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), Sałatka jarzynowa (9,3), pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2343 Białko 73 Tłuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 333 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (10) pomidor 30g, rosółka 5g, dzem 25g		Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), Sałatka jarzynowa (9,3), pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2080 Białko 62 Tłuszcz 50 w tym NKT 18 Węglowodany 329 w tym cukry 63 Sól 3 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlna na ciepło 100g(9) pomidor 30g, rosółka 5g,	Kanapka z pastą (1,9)	Zupa koperkowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel 200g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) Sałatka jarzynowa (9,3), pomidor 30, rukola 5g,	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2355 Białko 75 Tłuszcz 66 w tym NKT 22 Węglowodany 335 w tym cukry 51 Sól 6 Błonnik 37

#### 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.

27.08.2024	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), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Kaszanka 100g (1), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, 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 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2281 Białko 77 Tuszcz 81 w tym NKT 29 Węglowodany 286 w tym cukry 67 Sól 7 Błonnik 25
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, 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 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2280 Białko 89 Tuszcz 77 w tym NKT 30 Węglowodany 283 w tym cukry 70 Sól 5 Błonnik 27
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), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, dżem 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, 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 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2220 Białko 86 Tuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 283 w tym cukry 70 Sól 5 Błonnik 27
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, ser topiony 20g, dżem 25g	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250g (1,9), D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 200g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Kcal 2284 Białko 92 Tuszcz 76 w tym NKT 31 Węglowodany 278 w tym cukry 67 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.

28.08.2024	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 (9,7)		Kotlet schabowy smażony 90g (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, rozszponka	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2275 Białko 103 Tuszcz 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 (9,7)		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, rozszponka	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2242 Białko 95 Tuszcz 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 100g (7), jabłko 150g.		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędli na drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rozszponka 5g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2096 Białko 87 Tuszcz 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 Tuszcz 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. 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.

29.08.2024	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), 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), pieczeń rzymska 50g (d) (3), sałata 5g pomidor 50g, miód 25g	Pałeczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2342 Białko 95 Tuszcz 81 w tym NKT 26 Węglowodany 285 w tym cukry 46 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 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), pieczeń rzymska 50g (d) (3), sałata 5g pomidor 50g, miód 25g	Pałeczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2339 Białko 95 Tuszcz 81 w tym NKT 26 Węglowodany 283 w tym cukry 45 Sól 6 Błonnik 19
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), 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), wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5 pomidor 50g, miód 25g	Pałeczki kukurydziane 30g, woda 250ml	Kcal 2190 Białko 96 Tuszcz 68 w tym NKT 23 Węglowodany 279 w tym cukry 45 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) sałata 5g ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą na sałacie (1,)	Udko z kurczaka duszone(P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) „sałata (7) „sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g (d) (3), sałata 5g pomidor 50g,	Kanapka z mięsem , woda	Kcal 2051 Białko 90 Tuszcz 76w tym NKT 22 Węglowodany 225 w tym cukry 31 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. 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.

30.08.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, kiełki rzodkiewki 3g, pomidor 50g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, arbus 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj z szczypiorkiem 50g(93), sałata 5g, miód 25g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 63 Tuszcz 66 w tym NKT 20 Węglowodany 300 w tym cukry 65 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, arbus 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g(3) sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2173 Białko 69 Tuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 308w 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), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, arbus 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2133 Białko 73 Tuszcz 60 w tym NKT 20 Węglowodany 307w tym cukry 66 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, kiełki rzodkiewki 3g, pomidor 50g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej, jabłko 150g woda 250ml,	Kaszka manna(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj z szczypiorkiem 50g(3), sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem , woda	Kcal 2065 Białko 76 Tuszcz 70w tym NKT 23 Węglowodany 255 w tym cukry 48 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.**

31.08.2024	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,salata 5g,pomidor 50g,papryka 30g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jablko,woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,salata	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)salata 5g,pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 50g,wędlina drobiowa 50g,(9,10)pomidor 30g,salata ,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),salata 5g,pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko woda 250ml,j		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g,salata5g,dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), 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,salata 5g,pomidor 50g,papryka 30g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3),jablko,woda	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 50g, (9,10)pomidor 30g,salata	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.**