

## Jadłospis na dzień 21.09 do 30.09 2024 oddziały

21.09.2024	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), pasta z soczewicy 50g, sałata 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), ser żółty 50g,(7) pomidor 30g, sałata	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2266 Białko 89 Tłuszcz 56 w tym NKT 26 Węglowodany 326 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 32
Lekkostrawna 2	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) sałata 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) ser topiony 50(7) pomidor 30g, sałata ,	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2166 Białko 76 Tłuszcz 62 w tym NKT 29 Węglowodany 302 w tym cukry 55 Sól 7 Błonnik 27
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 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), jablko woda 250ml,j		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, sałata 5g,	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2080 Białko 76 Tłuszcz 53 w tym NKT 22 Węglowodany 301 w tym cukry 64 Sól 7 Błonnik 27
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), jablko, woda	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g,(7,9,10) pomidor 30g, sałata	Kanapka z pomidorem , woda	Kcal 2306 Białko 94 Tłuszcz 52 w tym NKT 23 Węglowodany 337 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 42

### 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
- Gorzyczka 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.

22.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 50ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, papryka 30g, ser topiony 20g		Filet z kureczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata (7), jablko 150g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g(9,10) sałata 5g, ogórek świeży 30g miód 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2138 Białko 71 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 285 w tym cukry 48 Sól 6 Błonnik 20
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), sałata 5g, pomidor 30g, ser topiony 25g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g sałata (7), jablko 150g woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2035 Białko 69 Tłuszcz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 289 w tym cukry 48 Sól 7 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g sałata (7), jablko 150g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2041 Białko 66 Tłuszcz 52 w tym NKT 19 Węglowodany 309 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, papryka 30g, ser topiony 25g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, sałata (7), jablko 150g woda 200ml	Kaszka manna 200g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) sałata 5g, pomidor 30g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Kcal 2115 Białko 80 Tłuszcz 62 w tym NKT 22 Węglowodany 282 w tym cukry 42 Sól 8 Błonnik 32

### 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
- Gorzyczka 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.

23.09.2024	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 drobiu 50g (9), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7)		Zupa jarzynowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka, banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z ryby 150g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2144 Białko 76 Tłuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 283 w tym cukry 71 Sól 6 Błonnik 23
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 drobiu 50g (9), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7)		Zupa jarzynowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z ryby 150g (9) pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2034 Białko 71 Tłuszcz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 303 w tym cukry 80 Sól 6 Błonnik 25
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), pasta z drobiu 50g (9), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7)		Zupa jarzynowa 300ml (1,9) Gulasz mięsno-warzywny 220g (9) ziemniaki z zieloną 250g, banan 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z ryby 150g (9), pomidor 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2221 Białko 82 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 293 w tym cukry 75 Sól 6 Błonnik 28
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z drobiu 50g (9), pomidor 50g, ser twarogowy 25g (7)	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (9)	Zupa jarzynowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g, banan 120g, woda 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z ryby 150g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z pastą (1) woda 250ml	Kcal 2021 Białko 74 Tłuszcz 56 w tym NKT 25 Węglowodany 288 w tym cukry 69 Sól 7 Błonnik 34

#### 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.

24.09.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 50g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2115 Białko 88 Tłuszcz 66w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2114 Białko 87 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
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), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g, pomidor 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) pomidor 30g, rukola 5,	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2114 Białko 87 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 268 w tym cukry 67 Sól 5 Błonnik 26
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g (7), sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka manna 200g (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, rukola 5,	Kanapka z mięsem (1,7)	Kcal 2122 Białko 99 Tłuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 260 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 36

#### 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.

25.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica z szczyptką (S) 100g, sałata 5g, pomidor 50g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew z groszkiem oprószana 120g, mandarynka, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g (3)D sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2435 Białko 97 Tłuszcz 90 w tym NKT 29 Węglowodany 282 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica z (D) 100g, sałata 5g, pomidor 50g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew, oprószana 120g, mandarynka, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g (3)D sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2476 Białko 95 Tłuszcz 95 w tym NKT 34 Węglowodany 280 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g (3,7), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250, mandarynka, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2233 Białko 82 Tłuszcz 76 w tym NKT 29 Węglowodany 283 w tym cukry 51 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznica z szczyptką (D) 100g, sałata 5g, pomidor 50g	Kanapka z wędliną (1,9)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g() woda 250ml, sałata (7) jabłko 150g	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g (3)D sałata 5g pomidor 30g,	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2401 Białko 93 Tłuszcz 87 w tym NKT 26 Węglowodany 278 w tym cukry 56 Sól 5 Błonnik 33

#### Alergeny występujące w posiłkach:

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

26.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g sałata 5g, p, ser twarogowy 25g(7)		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g, sałata 5g, pomidor 50g papryka 30g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 200ml	Kcal 2174 Białko 91 Tłuszcz 67 w tym NKT 26 Węglowodany 290 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g sałata 5g, p, ser twarogowy 25g(7)		Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa 120g, sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 200ml	Kcal 2174 Białko 91 Tłuszcz 67 w tym NKT 26 Węglowodany 291 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 20
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 pomidor 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, arbuz 120g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka ryżowa 120g, sałata 5g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 200ml	Kcal 2174 Białko 91 Tłuszcz 67 w tym NKT 26 Węglowodany 291 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 50g sałata 5g, p,	Kanapka z twarogiem na sałacie (7)	Bitka wieprzowa w sosie (D) 110g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, jabłko 120g, woda 200ml	Kaszka (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka ryżowa 120g, sałata 5g, pomidor 50g papryka 30g	Kanapka z mięsem (9)	Kcal 2154 Białko 93 Tłuszcz 52 w tym NKT 17 Węglowodany 302 w tym cukry 57 Sól 8 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.

27.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), pasta z jaj 50g, [pomidor sałata 5g, miód 25g ,papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z kapusty kiszzonej 120g,sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, ,pomidor 50g rzodkiewka 20g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2120 Białko 64 Tłuszcz 67 w tym NKT 21 Węglowodany 293w tym cukry 60 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g pomidor, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieleniną 250g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2157 Białko 70 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 302w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)) wędlina 50g(9,10), pomidor sałata 5g, miód 25g jogurt naturalny 190g(7),		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieleniną 250g, jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)) twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2014 Białko 63 Tłuszcz 59 w tym NKT 18 Węglowodany 294 w tym cukry 56 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g ,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieleniną 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. 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.

28.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g(3,7,9) sałata 5g ,ogórek świeży 30g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g pomidor 30,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2074 Białko 88 Tłuszcz 64 w tym NKT 24 Węglowodany 266 tym cukry 64 Sól 9 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z wędliny, sea i jaj 50g(3,7,9) sałata 5g pomidor 50g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, sok pomidorowy 200 ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, dżem 25g pomidor 30	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2079 Białko 88 Tłuszcz 64 w tym NKT 24 Węglowodany 267 tym cukry 65 Sól 9 Błonnik 20
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 (9), sałata 5g pomidor 30g,		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), rukola 5g, pomidor 30 dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2064 Białko 87 Tłuszcz 63 w tym NKT 22 Węglowodany 268 tym cukry 65 Sól 10 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z wędliny, sea i jaj 50g(3,7,9) sałata 5g ,ogórek świeży 30g	Kanapka z wędliną (1,9)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g sok pomidorowy 200 ml	kisiel(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, serek twarogowy 20g	Kanapka z ogórkiem woda 250ml(1,7)	Kcal 2095 Białko 94 Tłuszcz 68 w tym NKT 23 Węglowodany 257 tym cukry 57 Sól 11 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.**

29.09.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7,3), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g (9), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, 5g, papryka 30g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml(1)	Kcal 2237 Białko 73 Tłuszcz 85 w tym NKT 28 Węglowodany 268 w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7,3), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g (9), sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) , woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda (1) 250ml	Kcal 2232 Białko 72 Tłuszcz 85 w tym NKT 28 Węglowodany 267 w tym cukry 61 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (10) sałata 5g, pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną 250g marchew oprószana 120g(1), woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2088 Białko 70 Tłuszcz 75 w tym NKT 27 Węglowodany 260 w tym cukry 51 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina na ciepło 100g (9), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem (1,3)	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) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, 5g, papryka 30g,	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2201 Białko 75 Tłuszcz 80 w tym NKT 25 Węglowodany 264 w tym cukry 58 Sól 8 Błonnik 32

**Alergeny występujące w posiłkach:**

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

**Sposób obróbki termicznej**

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

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

30.09.2024	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), jajko gotowane(3)50g, wędlina drobiowa 30g, pomidor 50g		Zupa marchwiowa 300ml (9), kromki z kapustą i grzybami (1,3) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 120g(9,3,7) sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2251 Białko 75 Tłuszcz 78 w tym NKT 26 Węglowodany 286 w tym cukry 71 Sól 5 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajko gotowane(3)50g, wędlina drobiowa 30g, pomidor 50g		Zupa marchwiowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 120g(9,3,7) sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2265 Białko 74 Tłuszcz 56 w tym NKT 25 Węglowodany 344 w tym cukry 79 Sól 5 Błonnik 24
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), białko jajka gotowane(3)50g, wędlina drobiowa 30g, pomidor 50g		Zupa marchwiowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10), sałata 5g, pomidor 50g, jogurt naturalny 150g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2151 Białko 77 Tłuszcz 50 w tym NKT 23 Węglowodany 330 w tym cukry 75 Sól 5 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajko gotowane(3)50g, wędlina drobiowa 30g, pomidor 50g	Kanapka z twarogiem (1,7)	Zupa marchwiowa 300ml (9), zapiekanka z ryżu i jabłek, sos budyńowy 250g(7) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(9,3,7) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2052 Białko 65 Tłuszcz 44 w tym NKT 19 Węglowodany 325 w tym cukry 65 Sól 5 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.**