

Jadłospis na dzień 21.10 do 31.10 2024 oddziały

21.10.2024	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 100g (S)(3) pomidor 50g, roszonek 5g,		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g, woda 200ml jabko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 120g(3,9), roszonek, papryka 30g	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2229 Białko 99 Tuszczyz 59 w tym NKT 26 Węglowodany 302 w tym cukry 69 Sól 4 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza 100g (P)(3) pomidor 50g, roszonek 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g, woda 200ml jabko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka jarzynowa 120g(3,9) roszonek, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2228 Białko 98 Tuszczyz 58 w tym NKT 26 Węglowodany 303 w tym cukry 66 Sól 4 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) 50g(40 pomidor 30g, roszonek 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g, woda 200ml jabko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9), roszonek, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml	Kcal 2075 Białko 96 Tuszczyz 53 w tym NKT 24 Węglowodany 287 w tym cukry 61 Sól 6 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g(1,3) jajecznicza z szczypiorkiem 100g (P)(3) pomidor 50g, roszonek 5g,	Kanapka z mięsem na sałacie (1,)	Zupa jarzynowa 300ml (9), pierogi leniwe 250g, woda 200ml jabko 120g	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) sałatka jarzynowa 120g(3,9) roszonek, pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem (1,9), woda	Kcal 2111 Białko 98 Tuszczyz 53 w tym NKT 21 Węglowodany 283 w tym cukry 56 Sól 7 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

22.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztecik z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g,		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, surówka warzywna 120g, sok pomidorowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g z szczypiorkiem (7), dżem 30g, roszonek, pomidor 50g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2070 Białko 94 Tuszczyz 60 w tym NKT 21 Węglowodany 270 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 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		Klops gotowany w sosie 90g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g(1) sok pomidorowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, roszonek pomidor 50g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2168 Białko 93 Tuszczyz 62 w tym NKT 29 Węglowodany 287 w tym cukry 54 Sól 10 Błonnik 23
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,		Klops gotowany w sosie 90g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g(1) sok pomidorowy 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g z(7), dżem 30g, roszonek pomidor 50g	Wafle zwykłe 30g, woda 250ml	Kcal 2119 Białko 82 Tuszczyz 60 w tym NKT 28 Węglowodany 292 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztecik z wątróbki drobiowej 50g, sałata 5g, ogórek świeży 30g, j	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 90g(1,3) D ziemniaki z zieleciną 250g, surówka warzywna 120g, sok pomidorowy 250ml	jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g z szczypiorkiem (7), roszonek pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem (1)	Kcal 1997 Białko 97 Tuszczyz 49 w tym NKT 19 Węglowodany 264 w tym cukry 41 Sól 10 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.

23.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna wieprzowa 50g (10), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g (1), woda 250ml, jabłko 120g		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	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2078 Białko 66 Tuszczyk 74 w tym NKT 26 Węglowodany 267 w tym cukry 68 Sól 8 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g (1), woda 250ml, jabłko 120g		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	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2069 Białko 66 Tuszczyk 74 w tym NKT 26 Węglowodany 266 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem i 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna 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 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2008 Białko 63 Tuszczyk 69 w tym NKT 22 Węglowodany 265 w tym cukry 66 Sól 7 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g, sałata 5g, papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 120g	kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g (9), rukola 5g, ser topiony 20g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2018 Białko 71 Tuszczyk 68 w tym NKT 21 Węglowodany 254 w tym cukry 46 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.

24.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i brokuł 70g (7), sałata 5g, ogórek świeży 30g, pomidor 50g		Gulasz mięsny (1) D, ziemniaki buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2027 Białko 86 Tuszczyk 59 w tym NKT 20 Węglowodany 271 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i brokuł 70g (7), sałata 5g, pomidor 50g		Gulasz mięsny (1) D, ziemniaki buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2023 Białko 85 Tuszczyk 58 w tym NKT 20 Węglowodany 270 w tym cukry 61 Sól 9 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 70g (7), sałata 5g, pomidor 50g		Gulasz mięsny (1) D, ziemniaki buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2034 Białko 89 Tuszczyk 58 w tym NKT 20 Węglowodany 270 w tym cukry 61 Sól 8 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i brokuł 70g (7), sałata 5g, ogórek świeży 30g, pomidor 50g	Kanapka z serkiem topionym (1,3)	Gulasz mięsny (1) D, ziemniaki buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 200g (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 30	Kanapka z mięsem	Kcal 2111 Białko 83 Tuszczyk 66 w tym NKT 23 Węglowodany 269 w tym cukry 66 Sól 10 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.

25.10.2024	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 zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty, 50g(7), pomidor 50g, rosółka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2177 Białko 68 Tuszczyk 77 w tym NKT 27 Węglowodany 280 w tym cukry 47 Sól 8 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 zieloną 250g, sok wielowarzywny 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g(7), pomidor 50g, rosółka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2207 Białko 67 Tuszczyk 78 w tym NKT 30 Węglowodany 290 w tym cukry 49 Sól 8 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, jogurt naturalny 190g(7)		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, jabłko 150g, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7) , dżem 25g pomidor 30g rosółka 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2066 Białko 70 Tuszczyk 62 w tym NKT 21 Węglowodany 288 w tym cukry 65 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)) pasta z jaj 50g, pomidor sałata 5g, papryka 30g ,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej, jabłko 150g woda 250ml,	kisiel	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 ,woda	Kcal 2029 Białko 66 Tuszczyk 76 w tym NKT Węglowodany 244 w tym cukry 51 Sól 9 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.

26.10.2024	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) wędlina wieprzowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9) woda 250ml, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g z szczypiorkiem (7), dżem 30g, rosółka , pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2313 Białko 96 Tuszczyk 67 w tym NKT 23 Węglowodany 310 w tym cukry 57 Sól 7 Błonnik 21
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) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9) woda 250ml, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rosółka, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2203 Białko 91 Tuszczyk 60 w tym NKT 20 Węglowodany 306 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 20
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) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9) woda 250ml, jabłko 120g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) , twaróg 50g z(7), dżem 30g, rosółka 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2203 Białko 91 Tuszczyk 60 w tym NKT 20 Węglowodany 306 w tym cukry 54 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 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1)	Zupa koperkowa 300ml (9), spaghetti D) 250g(1,9) woda 250ml, grejpfrut 150g	jabłko	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 70g z szczypiorkiem (7), rosółka , pomidor 50g	Kanapka z ogórkiem (1), woda	Kcal 2075 Białko 97 Tuszczyk 50 w tym NKT Węglowodany 285 w tym 14 cukry 45 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. 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.

27.10.2024	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 twarożkiem 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.

28.10.2024	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), pieczeń rzymska 50g pomidor 50g, ogórek świeży, serek		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokolami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ryba w galarecie 120g(4) pomidor 50g, rukola 5g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2287 Białko 77 Tłuszcz 60 w tym NKT 24 Węglowodany 341 w tym cukry 56 Sól 9 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g, pomidor 50g serek		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokolami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie 120g(4) pomidor 50g, rukola 5g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2293 Białko 77 Tłuszcz 60 w tym NKT 24 Węglowodany 342 w tym cukry 57 Sól 9 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokolami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie 120g(4) pomidor 50g, rukola 5g	Pączki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2192 Białko 80 Tłuszcz 45 w tym NKT 20 Węglowodany 350 w tym cukry 64 Sól 10 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pieczeń rzymska 50g, ogórek świeży, jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z pastą na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml(9), makaron z brokolami w sosie 250g, woda 250ml, jabłko 150g	kisiel 190g	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ryba w galarecie 120g(4) pomidor 50g, rukola 5g	Kanapka z pomidorem(1), woda	Kcal 2169 Białko 78 Tłuszcz 52 w tym NKT 18 Węglowodany 324 w tym cukry 53 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

29.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9,10), jajko 50g, sałata 5g, papryka 30g		Kielbasa smażona 120g (9,10) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty, 50g (7), pomidor 50g, rosółka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2306 Białko 94 Tłuszcz 89 w tym NKT 34 Węglowodany 254 w tym cukry 50 Sól 7 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9,10), jajko 50g, sałata 5g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (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) ser topiony 50g (7), pomidor 50g, rosółka	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2263 Białko 84 Tłuszcz 85 w tym NKT 34 Węglowodany 264 w tym cukry 53 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina 30g (9,10), jajko białko 50g, sałata 5g,		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g rosółka 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2099 Białko 87 Tłuszcz 67 w tym NKT 24 Węglowodany 262 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina 30g (9,10), jajko 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z pastą na sałacie (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) 50g (7), pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z ogórkiem, woda	Kcal 2165 Białko 95 Tłuszcz 70 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 48 Sól 6 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

30.10.2024	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 wieprzowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Pieczonka ryńska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (9) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9) sałata 5g pomidor 50g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2073 Białko 85 Tłuszcz 70 w tym NKT 27 Węglowodany 253 w tym cukry 44 Sól 6 Błonnik 23
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, pomidor 50g		Pieczonka ryńska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (9) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9) sałata 5g pomidor 50g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2020 Białko 83 Tłuszcz 67 w tym NKT 25 Węglowodany 252 w tym cukry 43 Sól 7 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	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, pomidor 50g		Pieczonka ryńska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10) sałata 5g pomidor 50g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2142 Białko 82 Tłuszcz 73 w tym NKT 28 Węglowodany 268 w tym cukry 51 Sól 7 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, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,)	Pieczonka ryńska 90g w sosie (1,3) (D), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (9) sok pomidorowy 200ml	kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9) sałata 5g pomidor 50g	Kanapka z pomidorem (1) woda 250ml	Kcal 2093 Białko 90 Tłuszcz 68 w tym NKT 24 Węglowodany 253 w tym cukry 55 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.

31.10.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami 50ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) ,sałata 5g, papryka 30g		Filet z kureczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką warzywna 120g jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina wieprzowa 50g(9,10) pomidor sałata 5g, ogórek świeży 30g miód 25g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2121 Białko 71 Tuszcz 67 w tym NKT 24 Węglowodany 284 w tym cukry 52 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z twarogu i jaj 50g, sałata 5g, pomidor 30g,		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką z marchwi 120g jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, miód 25g sałata 5g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2013 Białko 70 Tuszcz 53 w tym NKT 20 Węglowodany 291 w tym cukry 57 Sól 6 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), mięso gotowane 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną marchew oprószana 120, jabłko 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) , pomidor 30g, miód 25g sałata 5g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2013 Białko 52 Tuszcz 57 w tym NKT 23 Węglowodany 295 w tym cukry 53 Sól 7 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z twarogu i jaj 50g(3,7) ,sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z wędliną na sałacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką warzywna 120g jabłko 150g, woda 200ml	Budyń 200g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9) , pomidor 30g sałata 5g,	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Kcal 2115 Białko 79 Tuszcz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 292 w tym cukry 58 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. 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.