

Jadłospis na dzień 21.11 do 30.11 2024 oddziały

21.11.2024	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), wędlina wieprzowa 50g(10), pomidor 50g, sałata 5g, papryka 30g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml(7)	Kcal 2078 Białko 66 Tuszczy 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), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2069 Białko 66 Tuszczy 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), wędlina drobiowa 50g(9), sałata 5g, pomidor 50g		Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2008 Białko 63 Tuszczy 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), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, papryka 30g, pomidor 50g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Boeuf Stroganow 120g(9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tartą 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 Tuszczy 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. 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.

22.11.2024	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 ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3)S, ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka, banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml ser żółty 50g, sałata, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2101 Białko 74 Tuszczy 73 w tym NKT 29 Węglowodany 267 w tym cukry 64 Sól 4 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g,		Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g buraczki 120g, banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2022 Białko 64 Tuszczy 56 w tym NKT 27 Węglowodany 297 w tym cukry 80 Sól 5 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g,		Zupa koperkowa 300ml(1,9) klops gotowany 220g(9) ziemniaki z zieloną 250g, buraczki, banan 150g, woda 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g	Wafle lekkie 15g woda 250ml	Kcal 2086 Białko 81 Tuszczy 52 w tym NKT 24 Węglowodany 302 w tym cukry 81 Sól 7 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z pieczenią na sałacie (9)	Zupa koperkowa 250ml(9), jajko gotowane 50g(3) ziemniaki z zieloną 250g, mizeria z ogórka 120g, jabłko 120g, woda 200ml	Jogurt 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g, pomidor 50g, sałata 5g	Kanapka z pastą (1) woda 250ml	Kcal 1980 Białko 81 Tuszczy 61 w tym NKT 26 Węglowodany 252 w tym cukry 41 Sól 5 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.

23.11.2024	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 wędliny, sera i jaj 50g (3,7,9), rozszponka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9), D ziemiaki 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 2104 Białko 83 Tuszcz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 293 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 18
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 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), rozszponka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9), D ziemiaki 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 2104 Białko 83 Tuszcz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 293 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 18
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), rozszponka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9), D ziemiaki 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 2056 Białko 83 Tuszcz 53 w tym NKT 19 Węglowodany 293 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 18
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), rozszponka 5g, pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1,)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9), D ziemiaki 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 Tuszcz 58 w tym NKT 22 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.

24.11.2024	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), wędlina wieprzowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g, surowka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g, papryka 30g	Jogurt naturalny 150g, woda 250ml (7)	Kcal 2099 Białko 77 Tuszcz 72 w tym NKT 24 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	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), jajko (3), sałata 5g, pomidor 50g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g, surowka z selera i jabłka 120g, (7,9) , sok 250ml,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2058 Białko 76 Tuszcz 68 w tym NKT 22 Węglowodany 265 w tym cukry 62 Sól 7 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, (10) białko jaj (3) sałata 5g , pomidor 30g,		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), sok 250ml ,		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2111 Białko 75 Tuszcz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 272 w tym cukry 62 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), jajko (3), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z pastą (1,9)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g, surowka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, , sok pomidorowy	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, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1)	Kcal 2073 Białko 83 Tuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 257 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.

25.11.2024	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), pieczeń rzymska 50g, jogurt naturalny 190g, ogórek świeży		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokociami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2357 Białko 85 Tuszczyk 61 w tym NKT 23 Węglowodany 346 w tym cukry 57 Sól 8 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g, pomidor 50g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokociami w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2357 Białko 85 Tuszczyk 61 w tym NKT 23 Węglowodany 346 w tym cukry 57 Sól 8 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), wędlina drobiowa 50g, pomidor 50g, jogurt naturalny 190g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, arbuż 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2247 Białko 81 Tuszczyk 56 w tym NKT 21 Węglowodany 337 w tym cukry 52 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty (7), jajko 50g (3), pieczeń rzymska 50g, ogórek świeży, jogurt naturalny	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokociami w sosie 250g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 190g	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa 150g, pomidor 50g, rukola 5g	Kanapka z pomidorem (1), woda	Kcal 2319 Białko 81 Tuszczyk 59 w tym NKT 22 Węglowodany 338 w tym cukry 59 Sól 9 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.

26.11.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i jaj 50g (3,7), rosółka 5g, pomidor 30g		Kotlet mielony 90g (1,3) S, ziemniaki z zieleciną 250g, mizeria 120g (7), 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	Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml	Kcal 2197 Białko 92 Tuszczyk 72 w tym NKT 27 Węglowodany 276 w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 15
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i jaj 50g (3,7), rosółka 5g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g (1), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, miód 25g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g (7), woda 250ml	Kcal 2245 Białko 95 Tuszczyk 66 w tym NKT 32 Węglowodany 296 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), rosółka 5g, pomidor 30g		Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, marchew oprószana 120g (1), sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, miód 25g, pomidor 50g	Jogurt naturalny 190g (7), woda 250ml	Kcal 2219 Białko 96 Tuszczyk 63 w tym NKT 31 Węglowodany 297 w tym cukry 67 Sól 8 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z twarogu i jaj 50g (3,7), rosółka 5g, pomidor 30g	Kanapka z pieczenią na sałacie (1)	Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieleciną 250g, mizeria 120g (7), woda 250ml, sok pomidorowy	Jabłko gotowane	Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży, jogurt naturalny 150g	Kanapka z wędliną na sałacie (1)	Kcal 2062 Białko 101 Tuszczyk 59 w tym NKT 23 Węglowodany 254 w tym cukry 47 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.

27.11.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszka 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g,salata		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g , marchew z groszkiem oprószana 120g ,sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) ser żółty 50g (7) sałata 5g pomidor 30g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2218 Białko 89 Tłuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 275 w tym cukry 54 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszka 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g,salata ,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g,, marchew oprószana120g ,sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)ser topiony 50g (7) sałata 5g pomidor 30g,	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2288 Białko 83 Tłuszcz 84 w tym NKT 37 Węglowodany 281 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszka 250ml (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g,salata ,ser twarogowy 25g (7)		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250 sok owocowy 200ml		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 (7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2069 Białko 81 Tłuszcz 69 w tym NKT 24 Węglowodany 261 w tym cukry 50 Sól 5 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(9,10)pomidor 50g,salata	Kanapka z wędliną (1,9)	Udko z kurczaka duszone(P) 120g (1,9),ziemniaki z zieleniną 250g , 120g() woda 250ml ,sałata (7) jabłko 150g	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) sałata 5g pomidor 30g,	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2213 Białko 93 Tłuszcz 78 w tym NKT 28 Węglowodany 253 w tym cukry 45 Sól 6 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.

28.11.2024	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)wędlina wieprzowa 50g(9), pomidor 30g,roszponka 5g,,ser topiony 20g,dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g (9,) sałata 5g, ogórek świeży 30g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2145 Białko 81 Tłuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 270 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem250ml 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(7),pomidor 50g,roszponka 5g,ser topiony 20g,dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem,250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g (9,) , sałata, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2058 Białko 78 Tłuszcz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 270 w tym cukry 73 Sól 7 Błonnik 19
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g(7),pomidor 50g,roszponka 5g,dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) galareta z kurczaka 120g (9,) , sałata, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2058 Białko 78 Tłuszcz 66 w tym NKT 24 Węglowodany 270 w tym cukry 73 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(7), pomidor 30g,roszponka 5g,,ser topiony 20g	Kanapka z jajkiem (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) galareta z kurczaka 120g (9,) sałata 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem	Kcal 2110 Białko 89 Tłuszcz 67 w tym NKT 23 Węglowodany 262 w tym cukry 63 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.

29.11.2024	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), 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 zieloną 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 zieloną 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 zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej, jabłko 150g woda 250ml,	Jogurt naturalny 190g(7)	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 ogórkami, woda	Kcal 2070 Białko 76 Tłuszcz 70 w tym NKT 22 Węglowodany 258 w tym cukry 45 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.

30.11.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), pasta z soczewicy 50g, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3) jabłko, woda		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2150 Białko 86 Tłuszcz 46 w tym NKT 20 Węglowodany 324 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 31
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), wędlina drobiowa 50g, (9,10) sałata 5g, pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 50g, wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata, dżem 25g	Jogurt owocowy 150g(7), woda 250ml	Kcal 2095 Białko 79 Tłuszcz 51 w tym NKT 22 Węglowodany 309 w tym cukry 74 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)), wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g,		Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko woda 250ml, j		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, sałata 5g, dżem 25g	Jogurt owocowy 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, sałata 5g, pomidor 50g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, (1,9) kopytka z warzywami 250g(1,3), jabłko, woda	Budyń	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9,10) pomidor 30g, sałata	Kanapka z pomidorem, woda	Kcal 2191 Białko 89 Tłuszcz 42 w tym NKT 16 Węglowodany 337 w tym cukry 67 Sól 9 Błonnik 42

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

