

Jadłospis na dzień 21.04 do 30.04 2024 oddziały

21.04.2024	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), wędlina na ciepło 100g (10), pomidor 30g, sałata		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 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), sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle zwykłe 15g (1) woda 250ml	Kcal 2361 Białko 90 Tłuszcz 90 w tym NKT 33 Węglowodany 268 w tym cukry 58 Sól 6 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) wędlina na ciepło 100g, (7,9) pomidor 30g, sałata		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 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), sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2361 Białko 90 Tłuszcz 90 w tym NKT 33 Węglowodany 268 w tym cukry 58 Sól 6 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor, sałata 0g 50g, dżem 25g		Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g (7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7)	Wafle zwykłe 15g woda 250ml	Kcal 2291 Białko 89 Tłuszcz 79 w tym NKT 31 Węglowodany 280 w tym cukry 67 Sól 6 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina na ciepło 100g, (7,9) pomidor 30g, sałata	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Gołąbki gorlickie 90g (1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka manna 200ml (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)	Kanapka z ogórkiem (1,)	Kcal 2346 Białko 98 Tłuszcz 83 w tym NKT 29 Węglowodany 269 w tym cukry 53 Sól 7 Błonnik 33

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.

22.04.2024	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), wędlina wieprzowa 50g (10), jajko 50g (3), sałata 5g		Zupa jarzynowa 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), ryba w galarecie 120g (4,9), rukola 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2233 Białko 78 Tłuszcz 62 w tym NKT 23 Węglowodany 319 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (10), jajko 50g (3), sałata 5g		Zupa jarzynowa 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), ryba w galarecie 120g (4,9), rukola 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2171 Białko 73 Tłuszcz 58 w tym NKT 20 Węglowodany 321 w tym cukry 63 Sól 6 Błonnik 23
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), wędlina drobiowa 50g (10), sałata 5g, dżem 25g		Zupa jarzynowa 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), ryba w galarecie 120g (4,9), rukola 5g, pomidor 50g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2139 Białko 66 Tłuszcz 53 w tym NKT 19 Węglowodany 330 w tym cukry 72 Sól 6 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (10), jajko 50g (3), sałata 5g	Kanapka z pastą (1,9)	Zupa jarzynowa 300ml (9) kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (D) (1,7) woda 250ml, banan 150g	Budyń 200ml (7)	Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ryba w galarecie 120g (4,9), rukola 5g, pomidor 50g	Kanapka z twarożkiem na sałacie (1)	Kcal 2160 Białko 74 Tłuszcz 54 w tym NKT 19 Węglowodany 320 w tym cukry 69 Sól 7 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.

23.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), pomidor 30g, sałata 5g, jogurt owocowy 130g(7)		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, mizeria 120g, (7)jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g, dżem 30g, rzodkiewki 20g, rozponka 5g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2176 Białko 86 Tłuszcz 61 w tym NKT22 Węglowodany 300 w tym cukry 77 Sól 4 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu 50g(9), pomidor 30g, sałata 5g, jogurt owocowy 130g(7)		Klops gotowany w sosie 90g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, rozponka 5g, pomidor 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2215 Białko 86 Tłuszcz 55w tym NKT 25 Węglowodany 321 w tym cukry 90 Sól 7 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), pasta z drobiu 50g(9), pomidor 30g, sałata 5g, jogurt owocowy 130g(7)		Klops gotowany w sosie 90g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g, jabłko 150g, sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg 50g(7), dżem 30g, rozponka 5g, pomidor 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2215 Białko 86 Tłuszcz 55w tym NKT 25 Węglowodany 321 w tym cukry 90 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9), pomidor 30g, sałata 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Klops gotowany w sosie 90g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, mizeria 120g (7) woda 250ml jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g(7), rozponka 5g, rzodkiewki 20g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2071 Białko 94 Tłuszcz 58 w tym NKT 26 Węglowodany 268 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.

24.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) ,sałata 5g kielki brokuł 3g papryka 30g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) rozponka 5g, ogórek świeży 30g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml(1)	Kcal 2265 Białko 90 Tłuszcz 80w tym NKT 30 Węglowodany 271 w tym cukry 60 Sól 5 Błonnik 24
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), sałata 5g, pomidor 30g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser topiony 50g (7), rozponka 5g, dżem 25g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 20g, woda (1) 250ml	Kcal 2271 Białko 82 Tłuszcz 83 w tym NKT 34 Węglowodany 276 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 22
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) wędlina drobiowa 50g(9), sałata 5g, pomidor 30g,		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) mięso gotowane 50g(9) rozponka 5g, dżem 25g, pomidor 30g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2122 Białko 76 Tłuszcz 70 w tym NKT 26 Węglowodany 275 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) ,sałata 5g kielki brokuł 3g papryka 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1,9)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieleniną 250g, marchew z groszkiem (1) 120g (7,9) woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7) rozponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z z serkiem ,woda	Kcal 2134 Białko 92 Tłuszcz 75 w tym NKT 26 Węglowodany 245 w tym cukry 45 Sól 7 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.

25.04.2024	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), pieczeń rzymska 50g (1,3), sałata 5g pomidor 30g, papryka 30g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, mandarynka 75g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2240 Białko 91 Tuszczy 82 w tym NKT 28 Węglowodany 260 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3), sałata 5g pomidor 30g, miód 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, mandarynka 75g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2313 Białko 90 Tuszczy 82 w tym NKT 28 Węglowodany 279 w tym cukry 55 Sól 5 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g pomidor 30g, miód 25g		Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, mandarynka 75g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g, pomidor 30g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2163 Białko 91 Tuszczy 68 w tym NKT 25 Węglowodany 275 w tym cukry 55 Sól 6 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa pasta z jaj 50g (9), pieczeń rzymska 50g, (1,3) sałata 5g pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem (1,7)	Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, grejpfrut 150g	Kaszka 200g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) ,rukola 5g, pomidor 30g	Kanapka z ogórkiem woda 250ml(1,)	Kcal 2275 Białko 99 Tuszczy 79 w tym NKT 25 Węglowodany 266 w tym cukry 55 Sól 6 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.

26.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3),(S) pomidor 30g sałata 5g, ser topiony 20g(7),		Zupamarchwiowa 300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2227 Białko 95 Tuszczy 65 w tym NKT 30 Węglowodany 293 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza 100g(3),(S) pomidor 30g sałata 5g, ser topiony 20g(7),		Zupamarchwiowa 300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2227 Białko 95 Tuszczy 65 w tym NKT 30 Węglowodany 293 w tym cukry 63 Sól 5 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, (9) pomidor 30g sałata 5g, dzem 250g		Zupamarchwiowa 300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2154 Białko 86 Tuszczy 58 w tym NKT 26 Węglowodany 303 w tym cukry 72 Sól 5 Błonnik 22
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3),(S) pomidor 30g sałata 5g, ser topiony 20g(7),	Kanapka z wędliną na sałacie (1,7)	Zupamarchwiowa 300ml(9), pierogi leniwe 250g(1,3,7) ,woda 250ml, jabłko 150g	Budyń 200g(7)	Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g, rukola 5g, jogurt naturalny 190g(7)	Kanapka z twarogiem(1,7) , woda	Kcal 2288 Białko 98 Tuszczy 63 w tym NKT 28 Węglowodany 309 w tym cukry 69 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.

27.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7), rozspanka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, 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, ogórek świeży, miód 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2072 Białko 81 Tłuszcz 58 w tym NKT 23 Węglowodany 282 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 21
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7), rozspanka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, 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) pomidor 50g, sałata 5g, miód 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2073 Białko 82 Tłuszcz 59 w tym NKT 23 Węglowodany 283 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9,10), rozspanka 5g, pomidor 30g		wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9) D ziemiaki z zieloną 250g, 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) pomidor 50g, sałata 5g, miód 25g	Wafle lekkie 15g (1) woda 250ml	Kcal 2023 Białko 82 Tłuszcz 53 w tym NKT 19 Węglowodany 283 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzykowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7), rozspanka 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), wędlna drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1)	Kcal 2045 Białko 83 Tłuszcz 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.

28.04.2024	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), ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2224 Białko 80 Tłuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 289 w tym cukry 82 Sól 8 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), ser topiony 50g (7), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9), sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2206 Białko 73 Tłuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 289 w tym cukry 81 Sól 8 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), wędlna drobiowa 50g (9), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), sok 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 21102 Białko 76 Tłuszcz 63 w tym NKT 20 Węglowodany 288 w tym cukry 80 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzykowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 30g,	Kanapka z pastą na sałacie (1,)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemiaki z zieloną 250g, surówka z selera i jabłka 120g, (7,9) woda 250ml, jabłko	Jogurt naturalny (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlna drobiowa 50g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g, ser topiony 20g	Kanapka z wędlną (1) woda 250ml	Kcal 2066 Białko 85 Tłuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 238 w tym cukry 47 Sól 9 Błonnik 34

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

29.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina wieprzowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g ,ogórek świeży 30g		Zupa koperkowa 300ml (9),spaghetti D)250g(1,9)woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),sałatka jarzynowa(3,9), rozszponka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2462 Białko 99 Tuszczyz 71 w tym NKT 26 Węglowodany 335 w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9),spaghetti D)250g(1,9)woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),sałatka jarzynowa (3) ,rozszponka 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2370 Białko 95 Tuszczyz 64w tym NKT 23 Węglowodany 334 w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 10g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g(9,10) pomidor 30g ,sałata 5g		Zupa koperkowa 300ml (9),spaghetti D)250g(1,9)woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),sałatka jarzynowa (3) ,rozszponka 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml(7)	Kcal 2370 Białko 95 Tuszczyz 64w tym NKT 23 Węglowodany 334 w tym cukry 72 Sól 8 Błonnik 22
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 jajkiem na salacie (1)	Zupa koperkowa 300ml (9),spaghetti D)250g(1,9)woda 250ml, grejpfrut 150g	Kisiel 200g	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa (39) ,rozszponka5g,papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym (1,7)	Kcal 2153 Białko 96 Tuszczyz 55 w tym NKT 17 Węglowodany 296 w tym cukry 55 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.

30.04.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami50ml (1,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg z szczypiorkiem 50g(7),dżem 0g ,sałata 5g, pomidor 30g		Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka warzywna 120g (7,) jabłko 150g,sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10)ser topiony 20g(7) ,sałata 5g,ogórek świeży	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2047 Białko 71 Tuszczyz 59 w tym NKT 21 Węglowodany 288 w tym cukry 83 Sól 5 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7) margaryna15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg 50g(7) ,dżem 30g, sałata5g,pomidor 30g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana 120g (1) jabłko 150g sok250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) ser topiony 20g(7),sałata 5g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2128 Białko 72 Tuszczyz 62 w tym NKT 26 Węglowodany 299 w tym cukry 86 Sól 7 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna15g kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),twaróg 50g(7),dżem 30g,sałata5g		Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g marchew oprószana 120g (1) jabłko 150g woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10) miód 25g,sałata 5g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2150 Białko70 Tuszczyz 57 w tym NKT 23 Węglowodany 320 w tym cukry 87 Sól 7 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7)margaryna15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g,sałata 5g, ,pomidor 50g,	Kanapka z serkiem topionym na salacie (1,7)	Klops pożarski duszony (D) 90g (1,3),ziemniaki z zieleniną 250g, surówka warzywna 120g, jabłko 150g woda 250ml	Budyń (7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10)pomidor 30g ,sałata 5g,ogórek świeży	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2047 Białko 78 Tuszczyz 57 w tym NKT22 Węglowodany 280 w tym cukry 56 Sól 9 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.