

Jadłospis na dzień 21.06 do 30.06 2024 strona

21.06.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)2*jajko gotowane (3),pomidor 50g,ser twarogowy 25g(7),sałata 5g		Zupa jarzynowa 250g(9) naleśniki z szpinakiem w sosie beszamelowym 250g(S)(1,3,7) sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) sałata5g dżem 25g	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2202 Białko 70 Tuszczeń 87 w tym NKT 36 Węglowodany 269 w tym cukry 64 Sól 4 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)2*jajko gotowane (3),pomidor 50g,ser twarogowy 25g,sałata 5g		Zupa jarzynowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7)sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) sałata5g dżem 25g	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2110 Białko 65 Tuszczeń 60 w tym NKT 26 Węglowodany 316 w tym cukry 70 Sól 4 Błonnik 18
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,3,7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)2*jajko gotowane tylko białka (3),pomidor 50g,ser twarogowy 25g,sałata 5g,miód 20g		Zupa jarzynowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7)woda 250ml,sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) sałata5g dżem 25g	Wafle ryżowe 30g,woda 250ml	Kcal 2060 Białko 59 Tuszczeń 52 w tym NKT23 Węglowodany w tym cukry 72 Sól 4 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) 2*jajko gotowane (3),pomidor 50g,ser twarogowy 25g,sałata 5g	Kanapka z twarożkiem (1,7)	Zupa jarzynowa 300ml (9),zapiekanka z ryżu i jabłek ,sos budyniowy 250g(7)woda 250ml,	Jogurt naturalny 190g(7)	Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z ryby 50g(4) sałata5g papryka 30g	Kanapka z wędliną (1,)wafle ryżowe 25g	Kcal 2068 Białko 80 Tuszczeń 58 w tym NKT 24 Węglowodany 289w tym cukry 40 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.

22.06.2024	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) ,roszponka 5g,pomidor 30g,		Wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g, buraczki 120g, 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 sałata 5g,ogórek świeży,miód 25g	Wafle lekkie 15g,(1) woda 250ml	Kcal 2072 Białko 81 Tuszczeń 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) ,roszponka 5g,pomidor 30g		Wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g, buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g		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 2073 Białko 82 Tuszczeń 59 w tym NKT23 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) ,wędlina drobiowa 50g (9,10),roszponka 5g,pomidor 30g		Wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleciną 250g, buraczki 120g, woda 250ml,jabłko 150g		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 2023 Białko 82 Tuszczeń 53 w tym NKT 19 Węglowodany 283 w tym cukry 59 Sól 6 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ,pasta z wędliny,sera i jaj 50g(3,7) ,roszponka 5g,pomidor 30g	Kanapka z mięsem na sałacie (1,)	wątróbki drobiowe duszone 100g (1,9)D ziemniaki z zieleciną 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 Tuszczeń 58 w tym NKT22 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.

23.06.2024	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, ziemniaki z zieloną sałatą 120g (7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2114 Białko 80 Tłuszcz 73 w tym NKT 27 Węglowodany 266 w tym cukry 65 Sól 8 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g (7), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną sałatą 120g (7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2096 Białko 72 Tłuszcz 75 w tym NKT 29 Węglowodany 266 w tym cukry 64 Sól 8 Błonnik 19
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), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną sałatą 120g (7) woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g,	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2000 Białko 75 Tłuszcz 63 w tym NKT 21 Węglowodany 265 w tym cukry 63 Sól 7 Błonnik 19
Cukrzycowa	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, ziemniaki z zieloną sałatą 120g (7) woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt naturalny (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9), pomidor 30g, papryka 30g, rukola 5g, ser topiony 20g	Kanapka z wędliną (1) woda 250ml	Kcal 2036 Białko 85 Tłuszcz 74 w tym NKT 27 Węglowodany 234 w tym cukry 42 Sól 9 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.

24.06.2024	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, jogurt naturalny 190g (7)		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D), (3) ziemniaki z zieloną sałatą 250g, surówka z marchwi 120g, woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (3,9), rozspanka 5g, ser topiony 20g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml (1)	Kcal 2433 Białko 83 Tłuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 329 w tym cukry 79 Sól 7 Błonnik 31
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, jogurt naturalny 190g (7)		Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D), (3) ziemniaki z zieloną sałatą 250g, surówka z marchwi 120g, woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (3,9), rozspanka 5g, ser topiony 20g	Wafle zwykłe 20g, woda (1) 250ml	Kcal 2423 Białko 83 Tłuszcz 75 w tym NKT 27 Węglowodany 328 w tym cukry 77 Sól 7 Błonnik 30
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, jogurt naturalny 190g (7)		Klops gotowany 90g (3), ziemniaki z zieloną sałatą 250g, marchew oprószone 120g (1) woda, banan 120g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (3,9), rozspanka 5g, miód 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2494 Białko 93 Tłuszcz 79 w tym NKT 34 Węglowodany 326 w tym cukry 73 Sól 8 Błonnik 27
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z jaj 50g (9), pieczeń rzymska 50g (1,3), sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z twarożkiem na sałacie (7)	Zupa ziemniaczana (9) kotlety z kalafiora (D), (3) ziemniaki z zieloną sałatą 250g, surówka z marchwi 120g, woda, sok pomidorowy	kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (3,9), rozspanka 5g,	Kanapka z z serkiem, woda	Kcal 2343 Białko 93 Tłuszcz 71 w tym NKT 24 Węglowodany 299 w tym cukry 56 Sól 8 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.

25.06.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 50ml (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 zieloną surówką z pora, jabłka, marchwi 120g (7), arbuz 120g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ogórek świeży, ser topiony 20g (7)	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2051 Białko 78 Tłuszcz 62 w tym NKT 23 Węglowodany 279 w tym cukry 87 Sól 5 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kłuskami 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		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką oprószone 120g (1) arbuz 120g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g, ser topiony 20g (7)	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2127 Białko 79 Tłuszcz 65 w tym NKT 29 Węglowodany 288 w tym cukry 84 Sól 7 Błonnik 20
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kłuskami i 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem 30g, sałata 5g		Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką oprószone 120g (1) arbuz 120g, sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 50g, sałata 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml (7)	Kcal 2067 Białko 76 Tłuszcz 60 w tym NKT 25 Węglowodany 288 w tym cukry 85 Sól 7 Błonnik 20
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, sałata 5g, pomidor 50g,	Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1,7)	Klopsy pożarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną surówką z pora, jabłka, marchwi 120g, jabłko 150g, woda 250ml jogurt naturalny 190g (7)	kisiel	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, ser topiony 20g (7)	Kanapka z mięsem (1)	Kcal 2090 Białko 82 Tłuszcz 56 w tym NKT 21 Węglowodany 290 w tym cukry 68 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.

26.06.2024	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 (9), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), rukola 5g, serek twarogowy 20g (7), ogórek świeży 30g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g (7), sałata 5g, pomidor 30g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2225 Białko 94 Tłuszcz 87 w tym NKT 36 Węglowodany 249 w tym cukry 44 Sól 5 Błonnik 17
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza 100g (3), rukola 5g, serek twarogowy 20g, (7) pomidor 30g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		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 2094 Białko 81 Tłuszcz 70 w tym NKT 32 Węglowodany 270 w tym cukry 46 Sól 5 Błonnik 17
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), mięso gotowane 50g, rukola 5g, serek twarogowy 20g, (7) pomidor 30g, dżem 25g		Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2012 Białko 81 Tłuszcz 54 w tym NKT 24 Węglowodany 290 w tym cukry 62 Sól 6 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajecznicza z szczypiorkiem 100g (3), rukola 5g, serek twarogowy 20g (7), ogórek świeży 30g	Kanapka z rzodkiewką na sałacie (1,3)	Zupa buraczkowa 300ml (1,9), pyzy z mięsem (1,3), grejpfrut 150g, woda 250ml	Budyń (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 ogórkiem na sałacie (1)	Kcal 2096 Białko 93 Tłuszcz 67 w tym NKT 20 Węglowodany 261 w tym cukry 48 Sól 5 Błonnik 29

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

27.06.2024	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 na ciepło 100g(10) pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2365 Białko 90 Tłuszcz 90w tym NKT 32 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 7 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(10) pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2365 Białko 90 Tłuszcz 90w tym NKT 33 Węglowodany 272 w tym cukry 58 Sól 7 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 50g(10) pomidor 30g, sałata jogurt naturalny 190g(7)		Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (7) sok pomidorowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, dżem 25g	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2257 Białko 90 Tłuszcz 79 w tym NKT 30 Węglowodany 274 w tym cukry 58 Sól 7 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina na ciepło 100g(10) pomidor 30g, sałata	Kanapka z mięsem na sałacie (1)	Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (7), sok pomidorowy 200ml	Kaszka	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g rozszponka 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2312 Białko 96 Tłuszcz 87w tym NKT 30 Węglowodany 254 w tym cukry 36 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.

28.06.2024	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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem 30g, kiełki rzodkiewki 3g, pomidor 50g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, arbuż 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj z szczypiorkiem 50g, sałata 5g, miód 25g, papryka 30g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2100 Białko 63 Tłuszcz 66 w tym NKT 21 Węglowodany 295 w tym cukry 60 Sól 5 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 250g, arbuż 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2141 Białko 69 Tłuszcz 65 w tym NKT 23 Węglowodany 303w tym cukry 61 Sól 5 Błonnik 19
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), twaróg 50g(7), dżem 30g, pomidor 50g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 250g, arbuż 120g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g, sałata 5g, miód 25g, jogurt naturalny 190g(7)	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2101 Białko 73 Tłuszcz 60 w tym NKT 20 Węglowodany 302w tym cukry 61 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g, kiełki rzodkiewki 3g, pomidor 50g	Kanapka z pastą na sałacie (1,3)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 150g, woda 250ml,	Jogurt naturalny	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z jaj 50g, sałata 5g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym, woda	Kcal 1998 Białko 76 Tłuszcz 72 w tym NKT 23 Węglowodany 237w tym cukry 48 Sól 7 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.

29.06.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata, papryka 30g, jogurt naturalny 150g(7), dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, 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 30g, ser topiony 25g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2123 Białko 84 Tłuszcz 73 w tym NKT 29 Węglowodany 265 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 17
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata, pomidor 30g jogurt naturalny 150g(7), dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g ser topiony 25g(7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2119 Białko 83 Tłuszcz 73 w tym NKT 29 Węglowodany 264 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 17
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (1,3,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z drobiu 50g(9), sałata, pomidor 30g jogurt naturalny 150g(7) dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, sok owocowy 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2043 Białko 80 Tłuszcz 66 w tym NKT 25 Węglowodany 264 w tym cukry 77 Sól 8 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g(9), sałata, papryka 30g jogurt naturalny 150g(7)	Kanapka z wędliną (1,3)	Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g, ser topiony 25g(7)	Kanapka z twarogiem	Kcal 2091 Białko 89 Tłuszcz 67 w tym NKT 24 Węglowodany 258 w tym cukry 76 Sól 9 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. 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.

30.06.2024	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), ser żółty 50g(7), sałata 5g, pomidor 30g, dżem 25g		Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) sałata (7), sok 200ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g pomidor 30g, jogurt naturalny 190g	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2254 Białko 96 Tłuszcz 76 w tym NKT 30 Węglowodany 274 w tym cukry 54 Sól 6 Błonnik
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (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		Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) sałata (7), sok 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	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2248 Białko 90 Tłuszcz 79 w tym NKT 31 Węglowodany 272 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
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 (7,9) sałata (7), sok 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	Wafle ryżowe 30g woda 250ml	Kcal 2098 Białko 84 Tłuszcz 66 w tym NKT 23 Węglowodany 272 w tym cukry 54 Sól 7 Błonnik 18
Cukrzycowa	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 (1)	Udko z kurczaka duszone (P) 120g (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, 120g(7) woda 250ml, sałata (7)	Kaszka	Pieczywo razowe 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	Kanapka z mięsem (1,9) woda 250ml	Kcal 2200 Białko 103 Tłuszcz 75 w tym NKT 28 Węglowodany 252 w tym cukry 39 Sól 8 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. 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.