

## Jadłospis na dzień 21.01 do 31.01 2024 oddziały

| 21.01.2024                              | 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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, pomidor 50g, kielki rzodkiewki 3g |                         | Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 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), ser topiony 20g | Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2334<br>Białko 96<br>Tuszcz 72w tym NKT 28<br>Węglowodany 300<br>Sól 5<br>Błonnik 24  |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z makaronem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, pomidor 50g, rozspanka 5g                         |                         | Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 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), ser topiony 20g | Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2332<br>Białko 96<br>Tuszcz 72w tym NKT 28<br>Węglowodany 300<br>Sól 5<br>Błonnik 24  |
| 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), twaróg 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, pomidor 50g, rozspanka 5g                         |                         | Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 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) miód 25g         | Paleczki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2447<br>Białko 93<br>Tuszcz 74 w tym NKT 30<br>Węglowodany 325<br>Sól 5<br>Błonnik 25 |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g(7), pomidor 50g, kielki rzodkiewki 3g, papryka 30g  | Kanapka z jajkiem (1,3) | Gołąbki gorlickie 90g(1,3,9) D (1,9), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g (7), woda 250ml,             | Jabłko       | Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędli na 50g (9,10), sałata 5g, jogurt naturalny 190g ser topiony 20g               | Kanapka z pomidorem woda 250ml        | Kcal 2129<br>Białko 97<br>Tuszcz 65 w tym NKT 23<br>Węglowodany 256<br>Sól 6<br>Błonnik 34 |

### Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca 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.**

| 22.01.2024                              | 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) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), ogórek świeży 30g, miód 25g, sałata 5g |                                    | Zupa jarzynowa 300ml kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (1) woda 250ml, banan 150g |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g, rozspanka 5g      | Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml  | Kcal 2339<br>Białko 80<br>Tuszcz 64 w tym NKT 24<br>Węglowodany 339<br>Sól 5<br>Błonnik 20   |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 50g, miód 25g, sałata 5g       |                                    | Zupa jarzynowa 300ml kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (1) woda 250ml, banan 150g |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g(9,10) pomidor 30g, rozspanka 5g  | Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml  | Kcal 2339<br>Białko 80<br>Tuszcz 64w tym NKT 24<br>Węglowodany 340<br>Sól 5<br>Błonnik 20    |
| 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 pomidor 50g, miód 25g, sałata 5g                        |                                    | Zupa jarzynowa 300ml kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (1) woda 250ml, banan 150g |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10) pomidor 30g, rozspanka 5g | Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml  | Kcal 2201<br>Białko 67<br>Tuszcz 56 w tym NKT 21<br>Węglowodany 339<br>Sól 5,5<br>Błonnik 20 |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznicza z szczypiorkiem 100g(3), ogórek świeży 30g, sałata 5g   | Kanapka z twarogiem na salacie (1) | Zupa jarzynowa 300ml kurczak z makaronem w sosie pietruszkowym (1) woda 250ml, banan 150g | Kisiel 200ml | Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, rozspanka 5g       | Kanapka z ogórkiem świeżym woda 250ml | Kcal 2234<br>Białko 76<br>Tuszcz 53 w tym NKT 17<br>Węglowodany 336<br>Sól 5<br>Błonnik 34   |

### Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca 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.**

| 23.01.2024                              | 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), pasta z ryby 50g (7,9), sałata 5g, pomidor 60g, dżem 25g |                         | Kielbasa smażona 100g(9,10) S ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty białej 120g, woda 250ml, jabłko 150g |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa (7), rosółka 5g, ser topiony 20g(7) | Wafle ryżowe 30g woda 250ml          | Kcal 2185<br>Białko 73<br>Tuszczyz 75w tym NKT 28<br>Węglowodany 280<br>Sól 5,5<br>Błonnik 22  |
| 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), pasta z ryby 50g (7,9), sałata 5g, pomidor 60g, dżem 25g |                         | Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g                            |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa (7), rosółka 5g, ser topiony 20g(7) | Wafle ryżowe 30g woda 250ml          | Kcal 2187<br>Białko 72<br>Tuszczyz 71 w tym NKT28<br>Węglowodany 288<br>Sól 4<br>Błonnik 24    |
| 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), pasta z ryby 50g (7,9), sałata 5g, pomidor 60g, dżem 25g |                         | Gulasz mięsno-warzywny 250 (1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g                            |                          | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa (7), rosółka 5g, miód 25g           | Wafle ryżowe 30g woda 250ml          | Kcal 2209<br>Białko 70<br>Tuszczyz 66 w tym NKT24<br>Węglowodany 309<br>Sól 3,7<br>Błonnik 24  |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z ryby 50g (7,9), sałata 5g, pomidor 60g,  | Kanapka z pomidorem (1) | Gulasz mięsno-warzywny 250(1,9)D ziemniaki z zieloną 250g, woda 250ml, jabłko 150g                             | Jogurt naturalny 190g(7) | Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), sałatka ryżowa (7), rosółka 5g, ser topiony 20g(7)   | Kanapka z twarogiem (1,9) woda 250ml | Kcal 2168<br>Białko 84<br>Tuszczyz 66w tym NKT 2 4<br>Węglowodany 281<br>Sól 4,7<br>Błonnik 36 |

#### Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

#### Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

| 24.01.2024                              | 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), twaróg z szczypiorkiem 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, sałata 5g, kiełki brokuł |                                 | Filet z kurczaka smażony (S) 120g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka warzywna 120g (7), mandarynki 75g, napój 250ml |                 | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, pomidor 30g, rosółka 5g, miód        | Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2091<br>Białko 65<br>Tuszczyz 60 w tym NKT 19<br>Węglowodany 305<br>Sól 4,5<br>Błonnik 21 |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, sałata 5g, pomidor 50g                   |                                 | Klops poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (1), mandarynki 75g, napój 250ml     |                 | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, pomidor 30g, rosółka 5g, miód   | Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2084<br>Białko 66<br>Tuszczyz 54w tym NKT 19<br>Węglowodany 311<br>Sól 6<br>Błonnik 25    |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g(7), dżem nisko słodzony 30g, sałata 5g, pomidor 50g                   |                                 | Klops poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószana 120g (1), mandarynki 75g, napój 250ml    |                 | Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, pomidor 30g, rosółka 5g, miód   | Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2183<br>Białko 67<br>Tuszczyz 62 w tym NKT 24<br>Węglowodany 318<br>Sól 6<br>Błonnik 24   |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g, sałata 5g, pomidor 50g, kiełki brokuł  | Kanapka z mięsem na sałacie (1) | Klops poarski duszony (D) 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z selera 120g (1), grejpfrut 150g, napój 250ml     | Budyń (7) 200ml | Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlna drobiowa 50g, pomidor 30g, rosółka 5g, ogórek świeży | Kanapka z serkiem topionym (1,7)    | Kcal 2132<br>Białko 75<br>Tuszczyz 56 w tym NKT 20<br>Węglowodany 306<br>Sól 9<br>Błonnik 34   |

#### Alergeny występujące w posiłkach:

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzechy ziemne(arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorzycza i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

#### Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

| 25.01.2024                              | 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, jogurt naturalny 190g(7) rozspanka 5g, papryka 30g |                                   | Barszcz z makaronem 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), kapusta kiszona i boczkiem, jabłko 150g, woda 250ml |                       | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu(9)50g, sałata 5g, pomidor 50g                  | Wafle lekkie 15g, woda 250ml     | Kcal 2150<br>Białko 81<br>Tuszczy 68 w tym NKT 27<br>Węglowodany 283<br>Sól 5,5<br>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, jogurt naturalny 190g(7) rozspanka 5g, pomidor 50g  |                                   | Barszcz z makaronem 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml                             |                       | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu(9)50g, sałata 5g, pomidor 50g, ser topiony 20g | Wafle lekkie 15g, woda 250ml     | Kcal 2047<br>Białko 86<br>Tuszczy 55w tym NKT 26<br>Węglowodany 283<br>Sól 7<br>Błonnik 20    |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z ryżem 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, jogurt naturalny 190g(7) rozspanka 5g, pomidor 50g  |                                   | Barszcz z makaronem 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml                             |                       | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu(9)50g, sałata 5g, pomidor 50g, miód            | Wafle lekkie 15g, woda 250ml     | Kcal 2070<br>Białko 83<br>Tuszczy 5041 w tym NKT22<br>Węglowodany 304<br>Sól 6<br>Błonnik 20  |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g, jogurt naturalny 190g(7) rozspanka 5g, papryka 30g                                      | Kanapka z jajkiem na sałacie (1,) | Barszcz z makaronem 300ml(1,9), pyzy z mięsem (1,3), jabłko 150g, woda 250ml                             | Kaszka manna(7) 200ml | Pieczywo razowe 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasta z drobiu(9)50g, sałata 5g, pomidor 50g, ser topiony 20g   | Kanapka z wędliną (1) woda 250ml | Kcal 2131<br>Białko 97<br>Tuszczy 55w tym NKT 24<br>Węglowodany 289<br>Sól 8<br>Błonnik 28    |

#### 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.

| 26.01.2024                              | I śniadanie   | II śniadanie                         | Obiad  | Podwieczerek | Kolacja  | Kolacja nocna                                   | Wartość kaloryczna  |
|---|---|--------------------------------------|--|--------------|--|---|---|
| Podstawowa 1                            | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7), sałata 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g |                                      | Ryba smażona 100g (1,4),(S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, banan 150g, sok jabłkowy 200ml |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem nisko słodzony 30g, rozspanka 5g, rzodkiewki 20g | Jogurt naturalny 190g, (7)woda 250ml            | Kcal 2226<br>Białko 75<br>Tuszczy 74w tym NKT 26<br>Węglowodany 296<br>Sól 7<br>Błonnik 18    |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g, sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g        |                                      | Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 250g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, sok jabłkowy 200ml           |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g, dżem 30g, rozspanka 5g, pomidor 30g                                       | Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml            | Kcal 2194<br>Białko 75<br>Tuszczy 70w tym NKT26<br>Węglowodany 300<br>Sól 6<br>Błonnik 18     |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina 50g (9,10), sałata 5g, pomidor 50g, dżem 25g       |                                      | Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g+warzywa 250g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, sok jabłkowy 200ml           |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg 50g, dżem 30g, rozspanka 5g, pomidor 30g                                       | Jogurt naturalny 190g(7), woda 250ml            | Kcal 2127<br>Białko 68<br>Tuszczy 64 w tym NKT 21<br>Węglowodany 301<br>Sól 6<br>Błonnik 18   |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) ser żółty 50g(7), sałata 5g, pomidor 50g, ogórek świeży 30g  | Kanapka z pomidorem na sałacie (1,3) | Ryba duszona 100g (1,4) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, grejpfrut 150g, woda 250ml         | kisiel       | Pieczywo razowe 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), twaróg z szczypiorkiem 70g (7), rozspanka 5g, rzodkiewki 20g, jogurt naturalny     | Kanapka z ogórkiem (1,7), woda lub wafle ryżowe | Kcal 2076<br>Białko 79<br>Tuszczy 61 w tym NKT 20<br>Węglowodany 279<br>Sól 6,8<br>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.

| 27.01.2024                              | I śniadanie   | II śniadanie                         | Obiad   | Podwieczerek | Kolacja  | Kolacja nocna                             | Wartość kaloryczna   |
|---|---|--------------------------------------|---|--------------|--|---|--|
| Podstawowa 1                            | Zupa mleczna z makaronem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(9),pasta z soczewicy 50g,ser topiony20g,roszponka 5g  |                                      | Wątróbki drobiowe 100g(1),ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g(7),woda 250ml,jabłko 150g |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, sałata5g,dżem 25g            | Wafle ryżowe 30g, woda 250ml              | Kcal 2162<br>Białko 86<br>Tuszczyz 62 w tym NKT 24<br>Węglowodany 290<br>Sól 6<br>Błonnik 24   |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),wędlina drobiowa 50g (9),ser topiony20g,roszponka 5g |                                      | Wątróbki drobiowe 100g(1),ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g(7),woda 250ml,jabłko 150g |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, sałata5g,dżem 25g      | Wafle ryżowe 30g, woda 250ml              | Kcal 2052<br>Białko 81<br>Tuszczyz 64 w tym NKT 24<br>Węglowodany 265<br>Sól 5,6<br>Błonnik 20 |
| 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),wędlina drobiowa 50g (9),roszponka 5g,miód 25g      |                                      | Wątróbki drobiowe 100g(1),ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g(7),woda 250ml,jabłko 150g |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g,dżem 25g     | Wafle ryżowe 30g woda 250ml               | Kcal 2075<br>Białko 78<br>Tuszczyz 59 w tym NKT 21<br>Węglowodany 286<br>Sól 5<br>Błonnik 20   |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z soczewicy 50g,ser topiony20g,roszponka 5g                                     | Kanapka z twarogiem na sałacie (1,3) | Wątróbki drobiowe 100g(1),ziemniaki z zieleniną 250g, buraczki 120g(7),woda 250ml,jabłko 150g | Jogurt       | Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina 50g (9,10), pomidor 30g,sałata5g,ogórek świeży 30g | Kanapka z serkiem topionym na sałacie (1) | Kcal 2252<br>Białko 99<br>Tuszczyz 67 w tym NKT 26<br>Węglowodany 282<br>Sól 8<br>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.

| 28.01.2024                              | I śniadanie   | II śniadanie                    | Obiad   | Podwieczerek | Kolacja  | Kolacja nocna                       | Wartość kaloryczna   |
|---|---|---------------------------------|---|--------------|--|-------------------------------------|--|
| Podstawowa 1                            | Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina wieprzowa 30g(9,10),jajko gotowane 50g,roszponka5g,miód 25g |                                 | Udko z kurczaka pieczone (P) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g ,surówka z selera i jabłka 120g (7,9),jabłko 150g woda 250ml |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml,wędlina drobiowa 50g,sałata 5g,dżem 25g,pomidor 30g                 | Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2250<br>Białko 86<br>Tuszczyz 72 w tym NKT 24<br>Węglowodany 287<br>Sól 5<br>Błonnik 24 |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 30g, jajko gotowane50g, roszonekka5g,miód 25g      |                                 | Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,surówka z selera i jabłka 120g (7,9),jabłko150g woda 250ml    |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml,wędlina drobiowa 50g,sałata 5g,dżem 25g,pomidor 30g                 | Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2253<br>Białko 86<br>Tuszczyz 70 w tym NKT23<br>Węglowodany 295<br>Sól 5<br>Błonnik 24  |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z kaszką maną 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7)wędlina drobiowa 30g,jajko gotowane białko 50g,roszponka5g,miód 25g |                                 | Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g,marchew oprószana (1) jabłko 150g woda 250ml                  |              | Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml,wędlina drobiowa 50g,sałata 5g,dżem 25g,pomidor 30g                 | Pączki kukurydziane 30g, woda 250ml | Kcal 2300<br>Białko 85<br>Tuszczyz 73 w tym NKT 27<br>Węglowodany 301<br>Sól 5<br>Błonnik 24 |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) (7,9),wędlina drobiowa30g,jajko gotowane 50g roszonekka ,papryka 30g                                      | Kanapka z mięsem na sałacie (1) | Udko z kurczaka duszone (D) 120g (1),ziemniaki z zieleniną 250g ,surówka z selera i jabłka 120g (7,9),woda 250ml              | jabłko       | Pieczywo razowe 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g,sałata 5g pomidor 30g,jogurt naturalny 190g | Kanapka z ogórkiem(1)               | Kcal 2033<br>Białko 91<br>Tuszczyz 66 w tym NKT 20<br>Węglowodany 237<br>Sól 7<br>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.

| 29.01.2024                              | I śniadanie  | II śniadanie                          | Obiad   | Podwieczerek | Kolacja  | Kolacja nocna                   | Wartość kaloryczna  |
|---|--|---------------------------------------|---|--------------|--|---------------------------------|---|
| Podstawowa 1                            | Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3) sałata 5g, (7) jogurt naturalny 190g (7)     |                                       | Zupa koperkowa 300ml (1,9), jajka sadzone 100g (3) S, ziemniaki z zieloną 250g, fasolka z bułką tarta 120g, woda 250g, mandarynka 75g   |              | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3,9), rozszponka 5g, miód 25g  | Wafle zwykłe 15g woda 250ml     | Kcal 2600<br>Białko 105<br>Tuszcz 90 w tym NKT 32<br>Węglowodany 314<br>Sól 5<br>Błonnik 40 |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pieczeń rzymska 50g (1,3) sałata 5g, (7) jogurt naturalny 190g (7)     |                                       | Zupa koperkowa 250ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 120g, woda 250g, mandarynka 75g            |              | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3), rozszponka 5g, miód 25g    | Wafle zwykłe 15g woda 250ml     | Kcal 2267<br>Białko 80<br>Tuszcz 71 w tym NKT 29<br>Węglowodany 302<br>Sól 5<br>Błonnik 26  |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z lanymi kłuskami 250ml (1,7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g sałata 5g, (7) jogurt naturalny 190g (7) dżem 25g |                                       | Zupa koperkowa 300ml (1,9) Gulasz mięsno-warzywny 220g (9) ziemniaki z zieloną 250g, 250g, mandarynka 75g                               |              | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), sałatka jarzynowa (3), rozszponka 5g, miód 25g    | Wafle zwykłe 15g woda 250ml     | Kcal 2324<br>Białko 90<br>Tuszcz 73 w tym NKT 27<br>Węglowodany 298<br>Sól 5<br>Błonnik 27  |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) pieczeń rzymska 50g (1,3) sałata 5g, jogurt naturalny 190g (7)   | Kanapka z twarożkiem na sałacie (1,7) | Zupa krupnik z ziemniakami 250ml (9), jajko gotowane 50g (3) ziemniaki z zieloną 250g, fasolka z bułką tarta 120g, woda 250g, grejpfrut | kisiel       | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa (39), rozszponka 5g, papryka 30g | Kanapka z mięsem na sałacie (1) | Kcal 2600<br>Białko 106<br>Tuszcz 64 w tym NKT 24<br>Węglowodany 357<br>Sól 6<br>Błonnik 56 |

#### 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.

| 30.01.2024                              | 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), twaróg z szczypiorkiem 50g (7), dżem nisko słodzony 30g, kielki rzodkiewki 3g, pomidor 50g |                     | Kotlet mielony 90g (1,3) S, ziemniaki z zieloną 250g, kapusta czerwona zasmażana 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, miód 25g    | Jogurt naturalny 190g, (7) woda 250ml | Kcal 2292<br>Białko 94<br>Tuszcz 74 w tym NKT 27<br>Węglowodany 290<br>Sól 5<br>Błonnik 22 |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem nisko słodzony 30g, rozszponka 5g, pomidor 50g                       |                     | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 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 30g, sałata 5g, miód 25g    | Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml  | Kcal 2168<br>Białko 95<br>Tuszcz 55 w tym NKT 25<br>Węglowodany 300<br>Sól 8<br>Błonnik 23 |
| Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g (7), dżem nisko słodzony 30g, rozszponka 5g, pomidor 50g                       |                     | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, marchew oprószone 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, miód 25g    | Jogurt naturalny 190g (7) woda 250ml  | Kcal 2260<br>Białko 95<br>Tuszcz 63 w tym NKT 30<br>Węglowodany 304<br>Sól 8<br>Błonnik 24 |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g (7) kielki rzodkiewki 3g, pomidor 30g  | Kanapka z pastą (1) | Klops gotowany 90g (1,3), ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi i jabłka 120g (7,9), woda 250ml, woda jabłko | Budyń (7)    | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), pomidor 30g, sałata 5g, papryka 30g | Kanapka z serkiem topionym (1)        | Kcal 2142<br>Białko 98<br>Tuszcz 57 w tym NKT 25<br>Węglowodany 279<br>Sól 9<br>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.

| 31.01.2024                              | I śniadanie  | II śniadanie         | Obiad   | Podwieczerek              | Kolacja  | Kolacja nocna                | Wartość kaloryczna   |
|---|--|----------------------|---|---------------------------|--|------------------------------|--|
| Podstawowa 1                            | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) sałata 5g, dżem 25g |                      | Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, banan 150g     |                           | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g, rozszponka 5g | Wafle ryżowe 30g, woda 250ml | Kcal 2060<br>Białko 82<br>Tłuszcz 67 w tym NKT 26<br>Węglowodany 262<br>Sól 8<br>Błonnik 18  |
| Lekkostrawna 2                          | Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (3,7) sałata 5g, dżem 25g |                      | Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, banan 150g     |                           | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g, rozszponka 5g | Wafle ryżowe 30g, woda 250ml | Kcal 2060<br>Białko 82<br>Tłuszcz 67 w tym NKT 26<br>Węglowodany 262<br>Sól 8<br>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, dżem 25g              |                      | Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, banan 150g     |                           | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna 50g (9,10), pomidor 30g, rozszponka 5g                  | Wafle ryżowe 30g, woda 250ml | Kcal 2091<br>Białko 80<br>Tłuszcz 58 w tym NKT 21<br>Węglowodany 295<br>Sól 7<br>Błonnik 17  |
| Cukrzycowa                              | Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z wędliny, sera i jaj 50g (9), sałata 5g, ogórek świeży 30g, jabłko 150g              | Kanapka z mięsem (1) | Gulasz mięsny (1) D, kasza jęczmienna (1) buraczki 120g, woda 250ml, grejpfrut 150g | Jogurt naturalny 190g (7) | Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlna 50g (9,10), pomidor 30g, ser topiony 20g, rozszponka 5g | Kanapka z serem żółtym (1,7) | Kcal 2074<br>Białko 95<br>Tłuszcz 70 w tym NKT 27<br>Węglowodany 237<br>Sól 11<br>Błonnik 29 |