

Jadłospis na dzień 21.02 do 29.02 2024 oddziały

21.02.2024	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),jajecznica z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g,roszponka 5g,,ser topiony 20g,dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, woda 250ml, mandarynka 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),margaryna 15g,kawa zbożowa z mlekiem250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata 5g, ogórek świeży 30g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2059 Białko 87 Tuszczyz 73 w tym NKT 26 Węglowodany 240 Sól 8 Błonnik 18
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),jajecznica 100g g(7),pomidor 50g,roszponka 5g,ser topiony 20g,dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, woda 250ml, mandarynka 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem,250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2059 Białko 87 Tuszczyz 73w tym NKT 26 Węglowodany 240 Sól 8 Błonnik 18
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),wędlina drobiowa 50g(7),pomidor 50g,roszponka 5g,dżem 25g		Gulasz mięsny(1) D, kasza jęczmienna (1)buraczki 120g, woda 250ml, mandarynka 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) wędlina drobiowa 50g (9,10), sałata, pomidor 30g	Paleczki kukurydziane 20g,woda 250ml	Kcal 2043 Białko 93 Tuszczyz 69 w tym NKT 23 Węglowodany 240 Sól 8 Błonnik 18
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) jajecznica z szczypiorkiem 100g(3), pomidor 30g,roszponka 5g,,ser topiony 20g	Kanapka z pastą (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	Kanapka z twarogiem	Kcal 2053 Białko 88 Tuszczyz 67 w tym NKT 22 Węglowodany 246 Sól 8 Błonnik

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.

22.02.2024	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) ser żółty 50g,(7),sałata 5g kiełki brokuł 3g jogurt naturalny 190g		Kotlet schabowy smażony 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, surówka warzywna 120g,jabłko 150g,sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g, roszponka 5g,dżem 25g	Wafle zwykle 20g,woda 250ml	Kcal 2323 Białko 91 Tuszczyz 79 w tym NKT 29 Węglowodany 307 Sól 4 Błonnik 20
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manna 250ml (7),pieczywo mieszane 120g (1,7),margaryna 15g,(kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g(7),sałata 5g,pomidor 30g,jogurt naturalny 190g		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g,jabłko 150g,sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g, roszponka 5g,dżem 25g	Wafle zwykle 20g,woda 250ml	Kcal 2423 Białko 84 Tuszczyz 75w tym NKT 39 Węglowodany 326 Sól 8 Błonnik 23
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,,sałata 5g,pomidor 30g,jogurt naturalny 190g		Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, marchew oprószana 120g,jabłko 150g,sok 250ml		Pieczywo mieszane 120g(1,7),masło roślinne 15g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g, roszponka 5g,dżem 25g	Wafle zwykle 20g,woda 250ml	Kcal 2316 Białko 86 Tuszczyz 63 w tym NKT 31 Węglowodany 325 Sól 8 Błonnik 23
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7) margaryna 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7),ser żółty 50g,(7),sałata 5g kiełki brokuł 3g jogurt naturalny 190g	Kanapka z wędliną na sałacie (1,7)	Klops gotowany w sosie 100g(1,3) D ziemniaki z zieleniną 250g, surówka warzywna 120g woda 250ml jabłko 150g	Kasza manna (7)	Pieczywo razowe 120g(1,7),masło roślinne 10g,kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasta z drobiu 50g, roszponka 5g,papryka 30g	Kanapka z ogórkiem świeżym,woda	Kcal 2200 Białko 99 Tuszczyz 63 w tym NKT 30 Węglowodany 279 Sól 9 Błonnik 33

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

23.02.2024	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 jaj 50g (9), sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g		Ryba smażona 100g (1,4), (S) ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z szczypiorkiem 50g, dżem 30g, rzodkiewki 20g, rozspanka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2112 Białko 69 Tłuszcz 68w tym NKT 23 Węglowodany 284 Sól 7 Błonnik 19
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z jaj 50g (9), sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2142 Białko 68 Tłuszcz 64 w tym NKT 22 Węglowodany 305 Sól 5 Błonnik 17
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), mięso gotowane 50g, sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g		Ryba w warzywach duszona (1,4,9) 100g + warzywa 120g, ziemniaki z zieloną 250g, banan 150g, woda 250ml		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg 50g (7), dżem 30g, rozspanka 5g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2048 Białko 62 Tłuszcz 58 w tym NKT 19 Węglowodany 304 Sól 5 Błonnik 17
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa pasta z jaj 50g (9), pasta z jaj 50g, sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z serkiem topionym 1,7)	Ryba duszona (1) 100 ziemniaki z zieloną 250g, surówka z kapusty kiszzonej grejpfrut 150g, woda 250ml,	Budyń (7)	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) twaróg z szczypiorkiem 70g (7), rozspanka 5g, rzodkiewki 20g	Kanapka z pomidorem woda 250ml	Kcal 2220 Białko 69 Tłuszcz 75 w tym NKT 24 Węglowodany 296 Sól 8 Błonnik 23

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

24.02.2024	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 (1,7), pasta z soczewicy 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2319 Białko 89 Tłuszcz 68w tym NKT 25 Węglowodany 314 Sól 9 Błonnik 26
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2200 Białko 84 Tłuszcz 67w tym NKT 26 Węglowodany 290 Sól 8 Błonnik 21
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z makaronem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, rukola 5g, miód 25g		Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g		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, dżem 25g	Wafle ryżowe 30g, woda 250ml	Kcal 2182 Białko 81 Tłuszcz 60 w tym NKT 19 Węglowodany 309 Sól 8 Błonnik 21
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z soczewicy 50g (9), pomidor 30g, rukola 5g, ser topiony 20g	Kanapka z z twarogiem na sałacie (1,7)	Gulasz z żółdków drobiowych 100g (1,9) D ziemniaki z zieloną 250g, buraczki 120g, woda 250ml, jabłko 150g	jogurt (7)	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, papryka 30g	Kanapka z mięsem, woda	Kcal 2178 Białko 99 Tłuszcz 64w tym NKT 23 Węglowodany 272 Sól 11 Błonnik 36

Alergeny występujące w posiłkach:

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

Sposób obróbki termicznej

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

Jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie.

25.02.2024	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), ser żółty 50g, rozszponka 5g, dżem 25g, ogórek świeży 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną surówką z selera 120g, sok owocowy 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2269 Białko 79 Tuszczyz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 303 Sól 7 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser topiony 50g, rozszponka 5g, dżem 25g, pomidor 30g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną surówką z selera 120g, sok owocowy 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2264 Białko 73 Tuszczyz 74 w tym NKT 28 Węglowodany 304 Sól 8 Błonnik 24
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, rozszponka 5g, dżem 25g		Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną marchewką oprószone 120g, sok owocowy 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Pałeczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2212 Białko 66 Tuszczyz 68 w tym NKT 25 Węglowodany 310 Sól 7 Błonnik 25
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), ser żółty 50g, rozszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z jajkiem na sałacie (1,3)	Zrazy drobiowe duszone w sosie (1) D, ziemniaki z zieloną surówką z selera 120g, woda 250ml, jabłko 150g	Kaszka	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, pomidor 30g, jogurt naturalny 190g (7)	Kanapka z wędliną, woda	Kcal 2177 Białko 91 Tuszczyz 70 w tym NKT 24 Węglowodany 266 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.

26.02.2024	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), jajko (3), wędlina wieprzowa 30g, sałata, kiełki rzodkiewki 3g		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g, dżem 30g, sałata, pomidor	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2226 Białko 87 Tuszczyz 47 w tym NKT 20 Węglowodany 344 Sól 7 Błonnik 22
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszą manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajko (3), wędlina drobiowa 30g, sałata,		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g, dżem 30g, sałata, pomidor	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2175 Białko 82 Tuszczyz 45 w tym NKT 19 Węglowodany 344 Sól 7 Błonnik 22
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszą manna 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata, białko jaja		Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z kurczakiem w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg 50g, dżem 30g, sałata, pomidor	Wafle zwykłe 20g, woda 250ml	Kcal 2186 Białko 78 Tuszczyz 50 w tym NKT 17 Węglowodany 340 Sól 6 Błonnik 19
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), jajko (3), wędlina drobiowa 30g, sałata, kiełki rzodkiewki 3g	Kanapka z koncentratem na sałacie (1,3)	Zupa ziemniaczana 3000ml (9), makaron z brokułami w sosie 250g, woda 250ml, banan 150g	Budyń	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), twaróg z szczypiorkiem 50g, sałata 5g, pomidor 30g	Kanapka z pastą, woda	Kcal 2238 Białko 86 Tuszczyz 45 w tym NKT 18 Węglowodany 351 Sól 8 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.

27.02.2024	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), wędlina wieprzowa 30g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, dżem 25g		Pieczeń rzymska 90g w sosie, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), rukola 5g, ser topiony 20g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2110 Białko 74 Tuszcz 72 w tym NKT 27 Węglowodany 269 Sól 5 Błonnik 23
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, dżem 25g		Pieczeń rzymska 90g w sosie, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), rukola 5g, ser topiony 20g	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2113 Białko 74 Tuszcz 71 w tym NKT 27 Węglowodany 271 Sól 5 Błonnik 23
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z kaszką manną 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g (9,10), pomidor 50g, roszponka 5g, dżem 25g		Pieczeń rzymska 90g w sosie, 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), pasta z ryby 50g (4), rukola 5g, miód	Paleczki kukurydziane 20g, woda 250ml	Kcal 2227 Białko 71 Tuszcz 73 w tym NKT 29 Węglowodany 296 Sól 4 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 30g, pomidor 50g, roszponka 5g, ogórek świeży 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,7)	Pieczeń rzymska 90g w sosie, ziemniaki z zieloną 250g, surówka z marchwi 120g woda 250ml, jabłko 150g	Jogurt 190g	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), pasta z ryby 50g (4), rukola 5g, ser topiony 20g	Kanapka z ogórkiem świeżym	Kcal 2080 Białko 83 Tuszcz 70 w tym NKT 25 Węglowodany 253 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.

28.02.2024	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), wędlina wieprzowa 50g (10), sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g (1), sok 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (7,9), rukola 5g, ser topiony 20g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2187 Białko 76 Tuszcz 81 w tym NKT 28 Węglowodany 263 Sól 8 Błonnik 24
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z ryżem 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g (1), sok 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (7,9), rukola 5g, ser topiony 20g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2160 Białko 74 Tuszcz 71 w tym NKT 24 Węglowodany 283 Sól 8 Błonnik 23
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), sałata 5g, pomidor 30g, miód 25g		Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g (1), sok 250ml, mandarynka 75g		Pieczywo mieszane 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (7,9), rukola 5g, dżem 25g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2138 Białko 71 Tuszcz 66 w tym NKT 20 Węglowodany 292 Sól 8 Błonnik 24
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7), wędlina drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 30g, papryka 30g	Kanapka z pieczenia rzymską na sałacie (1)	Boeuf Stroganow 120g (9) D ziemniaki z zieloną 250g, brokuły z bułką tarta 120g, (1) woda 250ml, jabłko 150g	kisiel	Pieczywo razowe 120g (1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (1,7) sałatka jarzynowa 150g (7,9), rukola 5g	Kanapka z serkiem topionym	Kcal 2238 Białko 70 Tuszcz 72 w tym NKT 19 Węglowodany 297 Sól 9 Błonnik 38

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.

29.02.2024	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Kolacja nocna	Wartość kaloryczna
Podstawowa 1	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), roszonek 5g, papryka 30g		Barszcz z makaronem 300ml, kopytka z warzywami 250ml, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2176 Białko 88 Tłuszcz 57 w tym NKT 27 Węglowodany 303 Sól 8 Błonnik 27
Lekkostrawna 2	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), roszonek 5g, pomidor 50g		Barszcz z makaronem 300ml, kopytka z warzywami 250ml, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser topiony 50g pomidor 50g, rukola 3g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2161 Białko 81 Tłuszcz 59 w tym NKT 28 Węglowodany 303 Sól 8 Błonnik 26
Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3	Zupa mleczna z lanymi kluskami 250ml (7), pieczywo mieszane 120g (1,7), margaryna 10g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), mięso gotowane 50g(3) roszonek 5g, pomidor 50g, miód 25g		Barszcz z makaronem 300ml, kopytka z warzywami 250ml, woda 250ml, jabłko 150g		Pieczywo mieszane 120g(1,7), margaryna 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), wędlina drobiowa 50g pomidor 50g, rukola 3g	Jogurt naturalny 190g, woda 250ml	Kcal 2060 Białko 72 Tłuszcz 46 w tym NKT 19 Węglowodany 318 Sól 6 Błonnik
Cukrzycowa	Pieczywo razowe 120g (1,7), margaryna 15g, (kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7) pasztet z wątróbki drobiowej 50g(3), roszonek 5g, papryka 30g	Kanapka z twarogiem na sałacie (1,3)	Barszcz z makaronem 300ml, kopytka z warzywami 250ml, woda 250ml, jabłko 150g	kaszka	Pieczywo mieszane 120g(1,7), masło roślinne 15g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml(1,7), ser żółty 50g(7) pomidor 50g, rzodkiewki 20g	Kanapka z pomidorem, woda	Kcal 2189 Białko 93 Tłuszcz 51 w tym NKT 22 Węglowodany 310 Sól 9 Błonnik 39

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.