

Jadłospis 15.05.2024 r.

| RODZAJ DIETY                                      | ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE    | OBIAD   | PODWIECZOREK | KOLACJA  | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku  |
|---|---|-----------------|---|--------------|--|--|
| PODSTAWOWA  | Mix śniadaniowy na mleku(*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, polędwica 50g, papryka 40g, twarożek (*7) 30g, herbata 250ml                   | Pomarańcza 100g | Zupa buraczkowa(*7) 350ml, gulasz wieprzowy(*1) 150 g, kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek kiszony 100g, kompot owocowy 200 ml.                     | Kefir 150ml  | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, kiełbasa 70 g, serek żółty(*7) 20g, ogórek 60g                  | En: 2391 kcal<br>Białko: 93,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 63,9g<br>NKT: 27,2g<br>Węglowodany:360g<br>Cukry:66,7g<br>Błonnik:36,6,0g<br>Sól : 7,8g |
| ŁATWOSTRAWNA                                      | Mix śniadaniowy na mleku(*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, polędwica 50g, papryka 40 g, twarożek (*7) 30g, herbata 250ml        | Pomarańcza 100g | Zupa buraczkowa(*7) 350ml, sztuka mięsa 70 g, sos koperkowy (*1), kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek 100g, kompot owocowy 200 ml.                  | Kefir 150ml  | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, kiełbasa 70g, serek biały(*7) 20g, ogórek 60g                | En: 2185 kcal<br>Białko: 91,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 62,9g<br>NKT: 25,2g<br>Węglowodany:298,6g<br>Cukry:66,7g<br>Błonnik:24,2g<br>Sól : 7,2g |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Mix śniadaniowy na mleku(*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, polędwica 50g, papryka 40g, twarożek(*7) 30g, herbata bez cukru250ml | Pomarańcza 100g | Zupa buraczkowa bez śmietany 350ml, sztuka mięsa 70g, sos koperkowy(*1), kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml. | Kefir 150ml  | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, kiełbasa 70g, serek biały(*7) 20g, ogórek 60g | En: 2291 kcal<br>Białko: 93,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 73,9g<br>NKT: 27,2g<br>Węglowodany:280g<br>Cukry:66,7g<br>Błonnik:36,6,0g<br>Sól : 7,2g |

- Mix śniadaniowy na mleku - składniki : Płatki owsiane, gryczane, mleko
  - Zupa buraczkowa– składniki :wywar mięsny drobiowy ,buraki, ziemniaki ,śmietana 18%, marchewka,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, włoszczyzna
  - Gulasz wieprzowy składniki: mięso wieprzowe, brokuł, kalafior, groszek,marchewka, mąka, smalec, przyprawy, włoszczyzna
  - Sztuka mięsa w sosie koperkowym składniki: schab wieprzowy, wywar mięsny, koperek, włoszczyzna, przyprawy, mąka
- Alergeny. Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten:2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. tubin Legenda (\*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen**

Jadłospis 16.05.2024 r.

| RODZAJ DIETY                                      | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE           | OBIAD   | PODWIECZOREK    | KOLACJA   | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku  |
|---|--|------------------------|---|-----------------|---|--|
| PODSTAWOWA  | Kasza orkiszowa na mleku(*1,*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, krakowska 50g, pomidor 40g, dżem 30g, herbata 250ml                          | Banan 100g             | Zupa płatki owsiane na rosole(*1) 350ml, kotlet mielony 70g, ziemniaki 200g, marchewka 100g ,kompot owocowy 200 ml.               | Herbatniki 50g  | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, pasta drobiowa 40 g, ser żółty(*7) 20g, ogórek 60g                   | En: 2052 kcal<br>Białko: 80 g<br>Tłuszcz ogółem: 74,2g<br>NKT: 32,4g<br>Węglowodany:272g<br>Cukry:54,5g<br>Błonnik:32,0g<br>Sól : 8,21g    |
| ŁATWOSTRAWNA                                      | Kasza manna na mleku(*1,*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, krakowska 50g, pomidor 40 g, dżem 30g, herbata 250ml                   | Banan 100g             | Zupa płatki owsiane na rosole(*1) 350ml, gałka mięsna(*1,*3) 70 g, ziemniaki 200g, marchewka 100g,kompot owocowy 200 ml.          | Herbatniki 50g  | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, pasta drobiowa 40g, ser biały (*7) 20g, ogórek 60g                | En:1984 kcal<br>Białko:71,1.9g<br>Tłuszcz ogółem:75,8g<br>NKT:30,1g<br>Węglowodany:259,2g<br>Cukry:53,2,0g<br>Błonnik:24,2g<br>Sól:5,7g    |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kasza orkiszowa na mleku(*1,*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, polędwica 50g, papryka 40g, twaróg(*7) 30g, herbata bez cukru250ml | Jogurt naturalny 150ml | Zupa płatki owsiane na rosole (*1) 350ml, kurczak gotowany 100g, ziemniaki 200g, marchewka 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml. | Grapefruit 100g | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, pasta drobiowa 40g, ser biały (*7) 20g, ogórek 60g | En:1941 kcal<br>Białko: 68,9g<br>Tłuszcz ogółem:80,6g<br>NKT:31,2,2g<br>Węglowodany:230,8,0g<br>Cukry:49,8,2g<br>Błonnik:30,8g<br>Sól: 6,5 |

- Kasza orkiszowa na mleku - składniki : Kasza orkiszowa, mleko
- Zupa płatki owsiane na rosole- składniki :wywar mięsny drobiowy ,płatki owsiane górskie, marchewka,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, włoszczyzna
- Wątróbka z cebulą – składniki :wątróbka wieprzowa, cebula, mąka, smalec sól, pieprz
- Gałka mięsna składniki: mięso wieprzowe, jajko, bułka, przyprawy
- Pasta drobiowa składniki – mięso drobiowe, sól, przyprawy, włoszczyzna

Alergeny. Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Jadłospis 17.05.2024 r.

| RODZAJ DIETY                                      | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE      | OBIAD   | PODWIECZOREK     | KOLACJA  | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku  |
|---|--|-------------------|---|------------------|--|--|
| PODSTAWOWA  | Kasza jęczmienna na mleku(*1,*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, pasta jajeczna z zieleniną(*3)50g, pomidor 40g, serek żółty(*7)20g, herbata 250ml                       | Sok owocowy 150ml | Zupa ryżowa 350ml, ryba smażona(*1,*3,*4) 70 g, ziemniaki 200g, kapusta pekińska 100g, kompot owocowy 200 ml.         | Wafle ryżowe 50g | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, paprykarz(*4)40 g, serek topiony (*7) 20g, ogórek 60g               | En:1992 kcal<br>Białko: 61,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 79,6g<br>NKT: 28,1g<br>Węglowodany:259,2g<br>Cukry: 53,2g<br>Błonnik:32,6g<br>Sól : 8,2g |
| ŁATWOSTRAWNA                                      | Kasza jęczmienna na mleku(*1,*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, pasta jajeczna z zieleniną(*3) 50g, pomidor 40 g, serek twarogowy(*7)20g, herbata 250ml       | Sok owocowy 150ml | Zupa ryżowa 350ml, gałka rybna(*1,*3,*4) 70g, ziemniaki 200g, kapusta pekińska 100g, kompot owocowy 200 ml.           | Wafle ryżowe 50g | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, paprykarz(*4) 40g, serek topiony (*7) 20g, ogórek 60g            | En:1981 kcal<br>Białko: 59,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 78,6g<br>NKT: 28,1g<br>Węglowodany:259,2g<br>Cukry: 53,2g<br>Błonnik:25,6g<br>Sól : 7,0g |
| Z ORGANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kasza jęczmienna na mleku(*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, pasta jajeczna z zieleniną(*3) 50g, pomidor 40g, serek twarogowy(*7) 20g, herbata bez cukru250ml | Gruszka 100g      | Zupa ryżowa 350ml, gałka rybna(*1,*3,*4) 70g, ziemniaki 200g, kapusta pekińska 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml. | Wafle ryżowe 50g | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, paprykarz(*4) 40g, ser biały (*7) 20g, ogórek 60g | En:1978 kcal<br>Białko: 57,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 77,6g<br>NKT: 30,1g<br>Węglowodany:257,2g<br>Cukry: 50,2g<br>Błonnik:29,6g<br>Sól : 6,8g |

- Kasza jęczmienna na mleku – składniki : Kasza jęczmienna, mleko
- Zupa ryżowa– składniki :wywar mięsny drobiowy ,ryż brązowy,ziemniaki, marchewka,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, włoszczyzna
- Ryba smażona składniki: ryba morszczuk, jajko, bułka tarta, przyprawy
- Gałka rybnaskładniki: ryba srebrzyk, jajko, bułka, przyprawy
- Paprykarz składniki – ryba gotowana srebrzyk,, sól, przyprawy, włoszczyzna, koncentrat
- Pasta jajeczna z zieleniną składniki: jajko, sól, koperek, pietruszka
- Kapusta pekińska składniki: kapusta pekińska, marchew, oliwa , sól, przyprawy

**Alergeny. Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten;2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin** Legenda (\*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Jadłospis 18.05.2024 r.

| RODZAJ DIETY                                     | ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE    | OBIAD   | PODWIECZOREK           | KOLACJA  | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku   |
|--|---|-----------------|---|------------------------|--|---|
| PODSTAWOWA                                       | Ryż brązowy na mleku(*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, szynka konserwowa 50g, serek trójkąt(*7) 30g, pomidor 50g,herbata 250ml                    | Mandarynka 100g | Zupa z soczewicy 350ml, ozorek w sosie musztardowym(*1,*10) 70 g, kasza 200g, ogórek kiszony 100g, kompot owocowy 200 ml.         | Wafle kukurydziane 50g | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, kiełbasa 70 g, sałatka jarzynowa 50g                  | En:2008 kcal<br>Białko: 75,9 g<br>Tłuszcz ogółem: 76,0g<br>NKT:21,2 g<br>Węglowodany:255,1g<br>Cukry: 57,6g<br>Błonnik:30,2g<br>Sól : 8,2g    |
| ŁATWOSTRAWNA                                     | Ryż brązowy na mleku(*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, szynka konserwowa 50g, serek trójkąt(*7) 30 g, pomidor 50g,herbata 250ml         | Mandarynka 100g | Zupa wiejska z kluseczkami(*1) 350ml, gulasz mięsno - jarzynowy(*1,*3) 250 g, kasza (*1)200g, ogórek 100g, kompot owocowy 200 ml. | Wafle kukurydziane 50g | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, kiełbasa 70g, sałatka jarzynowa 50g                | En:1996,2 kcal<br>Białko: 76,7 g<br>Tłuszcz ogółem: 67,3g<br>NKT:20,6 g<br>Węglowodany:270,9g<br>Cukry: 62,4g<br>Błonnik: 24,6g<br>Sól : 7,2g |
| Z ORGANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Ryż brązowy na mleku(*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, szynka konserwowa 50g, serek trójkąt(*7) 30g, pomidor 50g,herbata bez cukru250ml | Mandarynka 100g | Zupa z soczewicy 350ml, gulasz mięsno - jarzynowy(*1,*3) 250g, kasza(*1) 200g, ogórek 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml.      | Wafle ryżowe 50g       | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, kiełbasa 70g, sałatka jarzynowa 50g | En:1969,9 kcal<br>Białko: 74,0 g<br>Tłuszcz ogółem: 66,1g<br>NKT:20,1 g<br>Węglowodany:269,9g<br>Cukry: 56,6g<br>Błonnik:32,6g<br>Sól : 6,8g  |

- Ryż brązowy na mleku - składniki : ryż brązowy, mleko
- Zupa wiejska– składniki :wywar mięsny drobiowy ,ziemniaki, kluski, marchewka,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, włoszczyzna
- Zupa z soczewicy składniki: soczewica czerwona, ziemniaki, wywar mięsny, włoszczyzna, przyprawy
- Ozorek w sosie musztardowym składniki: ozorek wieprzowy, mąka, musztarda, przyprawy
- Gulasz mięsno – jarzynowy składniki: mięso gulaszowe, brokuł, kalafior, marchewka, mąka, przyprawy
- Sałatka jarzynowa składniki: gotowane ziemniaki, marchew, groszek, ogórek, przyprawy

- **Alergeny.** Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten; 2. skorupiaki; 3. jaja; 4. ryby; 5. orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8. orzechy; 9. seler 10. gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legenda (\*) produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

**JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH OD SEKCJI ŻYWIENIA, WSZELKIE ZMIANY SĄ ZGŁASZANE DO ZAMAWIAJĄCEGO.**

Jadłospis 19.05.2024 r.

| RODZAJ DIETY                                      | ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE | OBIAD  | PODWIECZOREK                    | KOLACJA   | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku   |
|---|---|--------------|--|---------------------------------|---|---|
| PODSTAWOWA  | Płatki gryczane na mleku(*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, szynka drobiowa 50g, ser biały (*7) 20g, ogórek 40g,herbata 250ml                | Jabłko 100g  | Zupa krupnik(*1) 350ml,kurczak pieczony 100 g, ryż brązowy 200g, marchew duszona(*1) 100g ,kompot owocowy 200 ml.            | Pieczywo chrupkie orkiszowe 50g | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, jajko gotowane (*3), serek topiony (*7) 17g, pomidor 60g                   | En: 1972,2 kcal<br>Białko: 83,2 g<br>Tłuszcz ogółem: 76,0g<br>NKT: 21,2g<br>Węglowodany:251,2g<br>Cukry:53,7g<br>Błonnik:32,6g<br>Sól : 8,8g  |
| ŁATWOSTRAWNA                                      | Płatki owsiane na mleku(*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, szynka drobiowa 50g, ser biały (*7) 20 g, ogórek 40g,herbata 250ml      | Jabłko 100g  | Zupa krupnik(*1) 350ml, kurczak gotowany 100 g, ryż zwykły 200g, marchew duszona (*1) 100g,kompot owocowy 200 ml.            | Pieczywo chrupkie pszenne 50g   | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, jajko gotowane (*3), serek topiony (*7) 17g, pomidor 60g                | En: 1961,9kcal<br>Białko: 88,9 g<br>Tłuszcz ogółem:68,7 g<br>NKT: 16,2g<br>Węglowodany: 284,5g<br>Cukry:59,1g<br>Błonnik:23,4g<br>Sól : 7,7g  |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Ryż brązowy na mleku(*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, szynka drobiowa 50g, ser biały (*7) 20g,ogórek 40g, herbata bez cukru250ml | Jabłko 100g  | Zupa krupnik(*1) 350ml, kurczak gotowany 100g, ryż brązowy 200g, marchew duszona (*1) 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml. | Pieczywo chrupkie orkiszowe 50g | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, jajko gotowane(*3), serek twarogowy(*7) 20g, pomidor 60g | En:2017,8 kcal<br>Białko: 85,0g<br>Tłuszcz ogółem: 59,5g<br>NKT:20,6,0 g<br>Węglowodany: 285,6g<br>Cukry:55,4g<br>Błonnik:34,6g<br>Sól :6,8 g |

Płatki owsiane na mleku – składniki: płatki owsiane, mleko

- Zupa krupnik– składniki :wywar mięsny drobiowy ,ziemniaki, kasza perłowa, marchewka,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, włoszczyzna
- Kurczak pieczony składniki: udko z kurczaka, czosnek, papryka mielona, przyprawy, olej
- Marchew duszona składniki: marchew, groszek , mąka, sól, oliwa

**Alergeny. Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten;2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin** Legendą (\*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany al.

**JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH OD SEKCJI ŻYWIENIA, WSZELKIE ZMIANY SĄ ZGŁASZANE DO ZAMAWIAJĄCEGO.**

Jadłospis 20.05.2024 r.

| RODZAJ DIETY                                      | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE       | OBIAD   | PODWIECZOREK | KOLACJA  | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku  |
|---|--|--------------------|---|--------------|--|--|
| PODSTAWOWA  | Kasza orkiszowa na mleku(*1,*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, mielonka kanapkowa 50g, serek grani (*7) , papryka 50g, 20g, herbata 250ml               | Jogurt pitny 150ml | Zupa brokułowa(*1) 350ml,makaron gruboziarnisty z mięsem(*1) 250g kapusta pekińska 100g ,kompot owocowy 200 ml.             | Gruszka 100g | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, parówka gotowana 70g, serek żółty(*7) 20g, sałata 50g                   | En: 2106,2 kcal<br>Białko: 69,8 g<br>Tłuszcz ogółem: 82,7g<br>NKT: 28,2g<br>Węglowodany:270,8g<br>Cukry:57,7g<br>Błonnik:32,6g<br>Sól : 9,8g |
| ŁATWOSTRAWNA                                      | Kasza orkiszowa na mleku(*1,*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, mielonka kanapkowa 50g,papryka 50g, serek grani (*7) 20 g, herbata 250ml       | Jogurt pitny 150ml | Zupa brokułowa(*1) 350ml, makaron pszenny z mięsem(*1) 250g, kapusta pekińska 100g, kompot owocowy 200 ml.                  | Jabłko 100g  | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, parówka gotowana 70g, twaróg(*7) 30g, sałata 50g                     | En:1984 kcal<br>Białko:71,1.9g<br>Tłuszcz ogółem:75,8g<br>NKT:30,1g<br>Węglowodany:259,2g<br>Cukry:53,2,0g<br>Błonnik:24,2g<br>Sól:5,7g      |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kasza orkiszowa na mleku(*1,*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, szynka drobiowa 50g, papryka 50g, serek grani (*7) 20g, herbata bez cukru250ml | Kefir 150ml        | Zupa brokułowa(*1) 350ml, makaron gruboziarnisty z mięsem(*1) 250g, kapusta pekińska 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml. | Gruszka 100g | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, parówka gotowana 70g, serek żółty(*7) 20g, sałata 50g | En:1941 kcal<br>Białko: 68,9g<br>Tłuszcz ogółem:80,6g<br>NKT:31,2,2g<br>Węglowodany:230,8,0g<br>Cukry:49,8,2g<br>Błonnik:30,8g<br>Sól: 6,5   |

- Kasza orkiszowana mleku - składniki : kasza orkiszowa, mleko
- Zupa brokułowa– składniki :wywar mięsny drobiowy ,ziemniaki, brokuł, marchewka, liście laurowe ,ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól, włośzczyzna
- Makaron z mięsem składniki: makaron gruboziarnisty, mięso gotowane, włośzczyzna, przyprawy
- Kapusta pekińska składniki: kapusta pekińska, marchew, oliwa, przyprawy, sól

**Alergeny. Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten:2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin Legendy (\*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany al.**

**JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE Z PRZYCZYN NIEZALEŻNYCH OD SEKCJI ŻYWIENIA, WSZELKIE ZMIANY SĄ ZGŁASZANE DO ZAMAWIAJĄCEGO.**



Jadłospis 21.05.2024r.

| RODZAJ DIETY | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE         | OBIAD   | PODWIECZOREK | KOLACJA  | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku  |
|--------------|--|----------------------|---|--------------|--|--|
| OGÓLNA       | Kasza jaglana na mleku(*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, blok drobiowy 50g, ogórek 40g, serek topiony(*7) 30g, herbata 250ml             | Sok pomidorowy 150ml | Zupa rosół z makaronem gruboziarnistym(*1) 350ml, kotlet drobiowy (*1,*3) 70 g, ziemniaki 200g, buraczki 100g ,kompot owocowy 200 ml. | Kiwi 100g    | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, pasztet 40 g, ½ jaja (*3), pomidor 60g                  | En: 2037,4kcal<br>Białko: 71,2g<br>Tłuszcz ogółem: 86,3g<br>NKT: 29,6g<br>Węglowodany: 244,0g<br>Cukry: 50,6 g<br>Błonnik:33,2 g<br>Sól :7,1 g |
| LEKKOSTRAWNA | Kasza jaglana na mleku(*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, blok drobiowy 50g, ogórek 40 g, twaróg (*7) 30g, herbata 250ml        | Sok pomidorowy 150ml | Zupa rosół z makaronem gruboziarnistym(*1) 350ml, pulpet mięsny (*1,*3) 70 g, ziemniaki 200g, buraczki 100g,kompot owocowy 200 ml.    | Kiwi 100g    | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, pasztet 40g, ½ jaja (*3), pomidor 60g                | En: 1943,5 kcal<br>Białko: 62,1g<br>Tłuszcz ogółem: 68,6g<br>NKT:22,8 g<br>Węglowodany: 269,4g<br>Cukry: 55,4g<br>Błonnik:22,8 g<br>Sól : 6,9g |
| CUKRZYCOWA   | Kasza jaglana na mleku(*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, blok drobiowy 50g, ogórek 40g, twaróg(*7) 30g, herbata bez cukru250ml | Sok pomidorowy 150ml | Zupa rosół z makaronem gruboziarnistym(*1) 350ml, kurczak gotowany 100 g, ziemniaki 200g, buraczki 100g ,kompot owocowy 200 ml.       | Kiwi 100g    | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, pasztet 40g, ½ jaja (*3), pomidor 60g | En: 1964,3kcal<br>Białko: 64,6g<br>Tłuszcz ogółem: 83,8g<br>NKT: 29,5g<br>Węglowodany: 238,2 g<br>Cukry:48,6 g<br>Błonnik: 31,3g<br>Sól : 5,4g |

- Kasza jaglana na mleku - składniki : kasza jaglana, mleko
- zupa rosół z makaronem– składniki :wywar mięsny drobiowy ,makaron gruboziarnisty, marchewka,liście laurowe ,zieleniec angielski, pieprz ziółowy, sól, wószczyzna
- Kotlet drobiowy – składniki: filet z piersi kurczaka, przyprawy, jajko, bułka tarta
- Pulpet mięsny składniki: mięso wieprzowe, jajko, bułka, przyprawy
- Buraczki składniki : buraki, ocet, sól, olej, pieprz ziółowy

**Alergeny. Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten;2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. fubin Legendą (\*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen**

Jadłospis 22.05.2024 r.

| RODZAJ DIETY                                     | ŚNIADANIE   | II ŚNIADANIE    | OBIAD   | PODWIECZOREK | KOLACJA   | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku  |
|--|---|-----------------|---|--------------|---|--|
| PODSTAWOWA                                       | Mix śniadaniowy na mleku(*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, polędwica 50g, papryka 40g, twarożek (*7) 30g, herbata 250ml                   | Pomarańcza 100g | Zupa buraczkowa(*7) 350ml, gulasz wieprzowy(*1) 150 g, kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek kiszony 100g, kompot owocowy 200 ml.                     | Kefir 150ml  | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, kiełbasa 70 g, serek topiony (*7) 20g, ogórek 60g              | En: 2391 kcal<br>Białko: 93,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 63,9g<br>NKT: 27,2g<br>Węglowodany:360g<br>Cukry:66,7g<br>Błonnik:36,6,0g<br>Sól : 7,8g |
| ŁATWOSTRAWNA                                     | Mix śniadaniowy na mleku(*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, polędwica 50g, papryka 40 g, twarożek (*7) 30g, herbata 250ml        | Pomarańcza 100g | Zupa buraczkowa(*7) 350ml, sztuka mięsa 70 g, sos koperkowy (*1), kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek 100g, kompot owocowy 200 ml.                  | Kefir 150ml  | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, kiełbasa 70g, ser biały (*7) 20g, ogórek 60g                | En: 2185 kcal<br>Białko: 91,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 62,9g<br>NKT: 25,2g<br>Węglowodany:298,6g<br>Cukry:66,7g<br>Błonnik:24,2g<br>Sól : 7,2g |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Mix śniadaniowy na mleku(*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, polędwica 50g, papryka 40g, twarożek(*7) 30g, herbata bez cukru250ml | Pomarańcza 100g | Zupa buraczkowa bez śmietany 350ml, sztuka mięsa 70g, sos koperkowy(*1), kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml. | Kefir 150ml  | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, kiełbasa 70g, ser biały (*7) 20g, ogórek 60g | En: 2291 kcal<br>Białko: 93,5 g<br>Tłuszcz ogółem: 73,9g<br>NKT: 27,2g<br>Węglowodany:280g<br>Cukry:66,7g<br>Błonnik:36,6,0g<br>Sól : 7,2g |

- Mix śniadaniowy na mleku - składniki : Płatki owsiane, gryczane, mleko
- Zupa buraczkowa– składniki :wywar mięsny drobiowy ,buraki, ziemniaki ,śmietana 18%, marchewka,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, włoszczyzna
- Gulasz wieprzowy składniki: mięso wieprzowe, brokuł, kalafior, groszek,marchewka, mąka, smalec, przyprawy, włoszczyzna
- Sztuka mięsa w sosie koperkowym składniki: schab wieprzowy, wywar mięsny, koperek, włoszczyzna, przyprawy, mąka

**Alergeny. Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten:2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. lubin** Legenda (\*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen

Jadłospis 23.05.2024 r.

| RODZAJ DIETY                                      | ŚNIADANIE  | II ŚNIADANIE           | OBIAD   | PODWIECZOREK    | KOLACJA   | Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku  |
|---|--|------------------------|---|-----------------|---|--|
| PODSTAWOWA  | Kasza orkiszowa na mleku(*1,*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, krakowska 50g, pomidor 40g, dżem 30g, herbata 250ml                          | Banan 100g             | Zupa płatki owsiane na rosole(*1) 350ml, kotlet mielony (*3,*1) 70g, ziemniaki 200g, marchewka 100g ,kompot owocowy 200 ml.       | Babeczka 50g    | kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, pasta drobiowa 40 g, serek żółty (*7) 20g, ogórek 60g                      | En: 2052 kcal<br>Białko: 80 g<br>Tłuszcz ogółem: 74,2g<br>NKT: 32,4g<br>Węglowodany:272g<br>Cukry:54,5g<br>Błonnik:32,0g<br>Sól : 8,21g    |
| ŁATWOSTRAWNY                                      | Kasza manna na mleku(*1,*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, krakowska 50g, pomidor 40 g, dżem 30g, herbata 250ml                   | Banan 100g             | Zupa płatki owsiane na rosole(*1) 350ml, gałka mięsna(*1,*3) 70 g, ziemniaki 200g, marchewka 100g,kompot owocowy 200 ml.          | Babeczka 50g    | kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, pasta drobiowa 40g, serek twarogowy (*7) 20g, ogórek 60g                | En:1984 kcal<br>Białko:71,1.9g<br>Tłuszcz ogółem:75,8g<br>NKT:30,1g<br>Węglowodany:259,2g<br>Cukry:53,2,0g<br>Błonnik:24,2g<br>Sól:5,7g    |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Kasza orkiszowa na mleku(*1,*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, polędwica 50g, papryka 40g, twaróg(*7) 30g, herbata bez cukru250ml | Jogurt naturalny 150ml | Zupa płatki owsiane na rosole (*1) 350ml, kurczak gotowany 100g, ziemniaki 200g, marchewka 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml. | Grapefruit 100g | kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, pasta drobiowa 40g, serek twarogowy (*7) 20g, ogórek 60g | En:1941 kcal<br>Białko: 68,9g<br>Tłuszcz ogółem:80,6g<br>NKT:31,2,2g<br>Węglowodany:230,8,0g<br>Cukry:49,8,2g<br>Błonnik:30,8g<br>Sól: 6,5 |

- Kasza orkiszowa na mleku - składniki : Kasza orkiszowa, mleko
- zupa płatki owsiane na rosole– składniki :wywar mięsny drobiowy ,płatki owsiane górskie, marchewka,liście laurowe ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól,włoszczyzna
- Gałka mięsna składniki: mięso wieprzowe, jajko, bułka, przyprawy
- Pasta drobiowa składniki – mięso drobiowe, sól, przyprawy, włoszczyzna

**Alergeny. Wykaz alergenów zgodnie ze specyfikacjami przekazanymi przez producentów: 1. gluten;2. skorupiaki; 3. jaja;4.ryby; 5 orzeszki ziemne; 6. soja 7. mleko; 8.orzechy; 9.seler 10.gorczyca; 11. ziarna sezamu; 12. dwutlenek siarki; 13. łubin** **Legenda (\*)produkt zawiera wskazany alergen; (+) produkt może zawierać wskazany alergen**