

Jadłospis 22.07.2024 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	Dzienna wartość odżywcza i kaloryczna posiłku
OGÓLNA	Płatki owsiane na mleku(*1,*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g, przysmak śniadaniowy wieprzowy 50g, pomidor 40g, serek grani (*7) 30g, herbata 250ml	Jogurt pitny 140ml (*7)	Zupa jarzynowa 350ml, Makaron z twarogiem (350 ml), jabłko 150 g, kompot owocowy 200 ml.	Pomarańcza 100g	kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, parówka 70 g, serek topiony (*7) 20g, mix sałat 60g	En: 2156,9kcal Białko: 68,8g Tłuszcz ogółem:91,8 g NKT: 26,4g Węglowodany: 263,9 g Cukry: 56,8g Błonnik:36,8 g Sól :9,2 g
LEKKOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku(*1,*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, przysmak śniadaniowy wieprzowy50g, pomidor 40 g, serek grani(*7) 30g, herbata 250ml	Jogurt pitny 140ml (*7)	Zupa jarzynowa 350ml, Makaron z twarogiem (350 ml), jabłko 150 g, kompot owocowy 200 ml.	Pomarańcza 100g	kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, parówka 70g, serek biały(*7) 20g, mix sałat 60g	En: 2096,3 kcal Białko: 74,1g Tłuszcz ogółem: 88,1g NKT:24,8 g Węglowodany: 251,7g Cukry:55,4 g Błonnik:24,1 g Sól :8,1 g
CUKRZYCOWA	Płatki owsiane na mleku(*1,*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, pieczeń rzymska (+1,+3,+6,+9) 50g, pomidor 40g, serek grani(*7) 30g, herbata bez cukru250ml	Jabłko 100g	Zupa jarzynowa 350ml, Makaron brązowy z twarogiem (350 ml), jabłko 150 g, kompot owocowy 200 ml.	Pomarańcza 100g	kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, parówka 70g,serek biały (*7) 20g, mix sałat 60g	En:1972,1 kcal Białko: 68,9g Tłuszcz ogółem: 82,4g NKT:24,1 g Węglowodany: 238,6 g Cukry: 52,6g Błonnik: 34,3g Sól : 6,5g

- Płatki owsiane na mleku - składniki : płatki owsiane, mleko
- zupa jarzynowa– składniki :wywar mięsny z łopatki wieprzowej ,kalafior, groszek, brokuł, fasolka, ziemniaki, marchewka,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól, włośzczyzna
- kapusta pekińska – kapusta pekińska, marchew, olej, sól

Jadłospis 23.07.2024r.

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 Białko: 71,2g Tłuszcz ogółem: 86,3g NKT: 29,6g Węglowodany: 244,0g Cukry: 50,6 g Błonnik:33,2 g 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 Białko: 62,1g Tłuszcz ogółem: 68,6g NKT:22,8 g Węglowodany: 269,4g Cukry: 55,4g Błonnik:22,8 g 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 Białko: 64,6g Tłuszcz ogółem: 83,8g NKT: 29,5g Węglowodany: 238,2 g Cukry:48,6 g Błonnik: 31,3g Sól : 5,4g

- Kasza jaglana na mleku - składniki : kasza jaglana, mleko
- zupa rosół z makaronem– składniki :wywar mięsny drobiowy ,makaron gruboziarnisty, marchewka,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, włoszczyzna
- 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 ziołowy

Jadłospis 24.07.2024 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.	Maślanka 150ml	kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, kiełbasa 70 g, serek topiony (*7) 20g, ogórek 60g	En: 2391 kcal Białko: 93,5 g Tłuszcz ogółem: 63,9g NKT: 27,2g Węglowodany:360g Cukry:66,7g Błonnik:36,6,0g 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.	Maślanka 150ml	kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, kiełbasa 70g, ser biały (*7) 20g, ogórek 60g	En: 2185 kcal Białko: 91,5 g Tłuszcz ogółem: 62,9g NKT: 25,2g Węglowodany:298,6g Cukry:66,7g Błonnik:24,2g 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.	Maślanka 150ml	kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, kiełbasa 70g, ser biały (*7) 20g, ogórek 60g	En: 2291 kcal Białko: 93,5 g Tłuszcz ogółem: 73,9g NKT: 27,2g Węglowodany:280g Cukry:66,7g Błonnik:36,6,0g 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 ziółowy, 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

Jadłospis 25.07.2024 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 (*1,*3) 70g, ryż biały 200g, mizeria 100g ,kompot owocowy 200 ml.	Herbatniki 50g	kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, galaretka drobiowa 40 g, ser żółty(*7) 20g, sałata 60g	En: 2052 kcal Białko: 80 g Tłuszcz ogółem: 74,2g NKT: 32,4g Węglowodany:272g Cukry:54,5g Błonnik:32,0g Sól : 8,21g
ŁATWOSTRAWNA	Kasza orkiszowa na mleku(*1,*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, krakowska 50g, pomidor 40g, dżem 30g, herbata 250ml	Banan 100g	Zupa płatki owsiane na rosole(*1) 350ml, gałka mięsna(*1,*3) 70 g, ryż biały 200g, mizeria 100g,kompot owocowy 200 ml.	Herbatniki 50g	kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, galaretka drobiowa 40g, ser twarogowy (*7) 20g, sałata 60g	En:1984 kcal Białko:71,1.9g Tłuszcz ogółem:75,8g NKT:30,1g Węglowodany:259,2g Cukry:53,2,0g Błonnik:24,2g 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,twarożek(*7) 30g, pomidor 40g, herbata bez cukru250ml	Jabłko 100g	Zupa płatki owsiane na rosole (*1) 350ml, kurczak gotowany 100g, ryż brązowy 200g, mizeria 100g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml.	Grapefruit 100g	kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, galaretka drobiowa 40g, ser twarogowy (*7) 20g, sałata 60g	En:1941 kcal Białko: 68,9g Tłuszcz ogółem:80,6g NKT:31,2,2g Węglowodany:230,8,0g Cukry:49,8,2g Błonnik:30,8g 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 ziółowy, sól, włoszczyzna
- Gałka mięsna składniki: mięso wieprzowe, jajko, bułka, przyprawy
- Kotlet mielony – składniki: mięso wieprzowe, jajko, bułka, przyprawy, smalec

Jadłospis 26.07.2024 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	Drożdżówka 50g	Zupa ryżowa 350ml, kotlet rybny(*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, pasta rybna(*4)40 g, serek topiony (*7) 20g, ogórek 60g	En:1992 kcal Białko: 61,5 g Tłuszcz ogółem: 79,6g NKT: 28,1g Węglowodany:259,2g Cukry: 53,2g Błonnik:32,6g 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 (*7)20g, herbata 250ml	Drożdżówka 50g	Zupa ryżowa 350ml, gałka rybna(*1,*3,*4) 70 g, ziemniaki 200g, kapusta pekińska 100g, kompot owocowy 200 ml.	Wafle ryżowe 50g	kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, pasta rybna(*4) 40g, serek twarogowy (*7) 20g, ogórek 60g	En:1981 kcal Białko: 59,5 g Tłuszcz ogółem: 78,6g NKT: 28,1g Węglowodany:259,2g Cukry: 53,2g Błonnik:25,6g 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 (*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, pasta rybna(*4) 40g, serek twarogowy(*7) 20g, ogórek 60g	En:1978 kcal Białko: 57,5 g Tłuszcz ogółem: 77,6g NKT: 30,1g Węglowodany:257,2g Cukry: 50,2g Błonnik:29,6g 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
- Gałka rybna składniki: ryba srebrzyk, jajko, bułka, przyprawy; Kotlet rybny – składniki: ryba srebrzyk, jajko, bułka, przyprawy, olej
- Pasta rybna składniki – ryba gotowana srebrzyk,, sól, przyprawy, włoszczyzna, marchewka; 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**