

Jadłospis 24.04.2024 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, twaróg (*7) 30g, herbata 250ml	Pomarańcza 50g	Zupa buraczkowa(*7) 350ml, gulasz wieprzowy 70 g, kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek kiszony 50g, kompot owocowy 200 ml.	Kefir 150ml	kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, kiełbasa 70 g, serek (*7) 20g, ogórek 30g	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, twaróg (*7) 30g, herbata 250ml	Pomarańcza 50g	Zupa buraczkowa(*7) 350ml, sztuka mięsa 70 g, sos koperkowy (*1), kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek 50g, kompot owocowy 200 ml.	Kefir 150ml	kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, kiełbasa 70g, serek (*7) 20g, ogórek 30g	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, twaróg(*7) 30g, herbata bez cukru250ml	Pomarańcza 50g	Zupa buraczkowa bez śmietany 350ml, sztuka mięsa 70g, sos koperkowy(*1), kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek 50g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml.	Kefir 150ml	kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, kiełbasa 70g, serek (*7) 20g, ogórek 30g	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, cebula ,,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól, kucharek, włośzczyzna
- Gulasz wieprzowy składniki: mięso wieprzowe, brokuł, kalafior, groszek,marchewka, mąka, smalec, przyprawy, włośzczyzna
- Sztuka mięsa w sosie koperkowym składniki: schab wieprzowy, wywar mięsny, koperek, włośzczyzna, przyprawy, mąka

Jadłospis 25.04.2024 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 50g	Zupa płatki owsiane na rosole(*1) 350ml, kaszanka z cebulą 70g, ziemniaki 200g, marchewka 100g ,kompot owocowy 200 ml.	Herbatniki 50g	kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, pasta drobiowa 40 g, serek (*7) 20g, ogórek 20g	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 manna na mleku(*1,*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, krakowska 50g, pomidor 40 g, dżem 30g, herbata 250ml	Banan 50g	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, serek (*7) 20g, ogórek 20g	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, papryka 40g, twarożek(*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 50g	kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, pasta drobiowa 40g, serek (*7) 20g, ogórek 20g	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, cebula „listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, kucharek, włoszczyzna
- Kaszanka z cebulą – składniki: kaszanka, cebula, sól, pieprz
- Gałka mięsna składniki: mięso wieprzowe, jajko, bułka, przyprawy
- Pasta drobiowa składniki – mięso drobiowe, sól, przyprawy, włoszczyzna

Jadłospis 26.04.2024 r.

RODZAJ DIETY	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
PODSTAWOWA	Kasza jęczmienna na mleku(*1,*7)300ml, chleb pszenny (*1)100g, masło(*7)15g,pasta jajeczna z zieleniną(*3)50g, pomidor 40g,serek(*7)20g, herbata 250ml	Bułka drożdżowa 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 (*7) 20g, papryka 30g
ŁATWOSTRAWNA	Kasza jęczmiennana 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	Bułka drożdżowa 50g	Zupa ryżowa 350ml, gałka rybna(*1,*3,*4) 70 g, ziemniaki 200g,kapusta pekińska100g,kompot owocowy 200 ml.	Wafle ryżowe 50g	kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, pasta rybna(*4) 40g, serek (*7) 20g, papryka 30g
Z OGRANICZENIEM 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 50g	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 (*7) 20g, papryka 30g

En: 1981 kcal; Białko: 59,5g; Tłuszcze ogółem: 78,6g; NKT: 28,1g Węglowodany: 259,2g; Cukry – 53,2g; Błonnik: 32,6g

- Kasza jęczmienna na mleku - składniki : Kasza jęczmienna, mleko
- Zupa ryżowa – składniki :wywar mięsny drobiowy ,ryż brązowy, ziemniaki, marchewka, cebula ,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, kucharek, włoszczyzna
- Kotlet rybny składniki: ryba miruna, jajko, bułka tarta, przyprawy, bułka
- Gałka rybnaskładniki: ryba miruna, jajko, bułka, przyprawy
- Pasta rybna składniki – ryba gotowana srebrzyk,, sól, przyprawy, włoszczyzna
- Pasta jajeczna z zieleniną składniki: jajko, sól, koperek, pietruszka
- Kapusta pekińska składniki: kapusta pekińska, marchew, olej , sól, przyprawy

Jadłospis 27.04.2024 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 30g,herbata 250ml	Mandarynka 50g	Zupa wiejska z kluseczkami(*1) 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 30g	En:2008 kcal Białko: 75,9 g Tłuszcz ogółem: 76,0g NKT:21,2 g Węglowodany:255,1g Cukry: 57,6g Błonnik:30,2g Sól : 8,2g
ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku(*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, szynka konserwowa 50g, serek trójkąt(*7) 30 g, pomidor 30g,herbata 250ml	Mandarynka 50g	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 30g	En:1996,2 kcal Białko: 76,7 g Tłuszcz ogółem: 67,3g NKT:20,6 g Węglowodany:270,9g Cukry: 62,4g Błonnik: 24,6g Sól : 7,2g
Z ORGANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Ryż brązowy na mleku(*7) 350ml, chleb razowy (*1)100g, masło roślinne(*7) 15g, szynka konserwowa 50g, serek trójkąt(*7) 30g, pomidor 30g,herbata bez cukru250ml	Mandarynka 50g	Zupa wiejska z kluseczkami(*1) 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 30g	En:1969,9 kcal Białko: 74,0 g Tłuszcz ogółem: 66,1g NKT:20,1 g Węglowodany:269,9g Cukry: 56,6g Błonnik:32,6g Sól : 6,8g

- Ryż brązowy na mleku - składniki : ryż brązowy, mleko
- Zupa wiejska– składniki :wywar mięsny drobiowy ,ziemniaki, kluski, marchewka, cebula „listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, kucharek, włoszczyzna
- 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

Jadłospis 28.04.2024 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, serek (*7) 20g, ogórek 30g,herbata 250ml	Jabłko 50g	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 30g	En: 1972,2 kcal Białko: 83,2 g Tłuszcz ogółem: 76,0g NKT: 21,2g Węglowodany:251,2g Cukry:53,7g Błonnik:32,6g Sól : 8,8g
ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku(*7) 300ml, chleb pszenny(*1) 100g, masło roślinne(*7)15g, szynka drobiowa 50g, serek (*7) 20 g, ogórek 30g,herbata 250ml	Jabłko 50g	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 30g	En: 1961,9kcal Białko: 88,9 g Tłuszcz ogółem:68,7 g NKT: 16,2g Węglowodany: 284,5g Cukry:59,1g Błonnik:23,4g 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, serek (*7) 20g,ogórek 30g, herbata bez cukru250ml	Jabłko 50g	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), twaróg(*7) 30g, pomidor 30g	En:2017,8 kcal Białko: 85,0g Tłuszcz ogółem: 59,5g NKT:20,6,0 g Węglowodany: 285,6g Cukry:55,4g Błonnik:34,6g Sól :6,8 g

Płatki owsiane na mleku – składniki: płatki owsiane, mleko

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

Jadłospis 29.04.2024 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 250 g, jabłko 100g ,kompot owocowy 200 ml.	Pomarańcza 50g	kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, parówka 70 g, serek (*7) 20g, mix sałat 20g	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 250 g, jabłko 100g,kompot owocowy 200 ml.	Pomarańcza 50g	kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, parówka 70g, serek (*7) 20g, mix sałat 20g	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
Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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 50g	Zupa jarzynowa 350ml, makaron brązowy z twarogiem 250 g, jabłko 100g,kompot owocowy 200 ml.	Pomarańcza 50g	kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, parówka 70g,serek (*7) 20g, mix sałat 20g	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– składnik :wywar mięsny z topatki wieprzowej ,kalafior, groszek, brokuł, fasolka, ziemniaki, marchewka, cebula ,,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziołowy, sól, kucharek, włoszczyzna
- Makaron z twarogiem składnik: makaron, twaróg półtłusty,

Jadłospis 30.04.2024 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 50g	Zupa buraczkowa(*7) 350ml, gulasz wieprzowy 70 g, kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek kiszony 50g, kompot owocowy 200 ml.	Kefir 150ml	kawa 250ml , chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło(*7)15g, kiełbasa 70 g, serek (*7) 20g, ogórek 30g	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 50g	Zupa buraczkowa(*7) 350ml, sztuka mięsa 70 g, sos koperkowy (*1), kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek 50g, kompot owocowy 200 ml.	Kefir 150ml	kawa 250 ml, chleb pszenny(*1)100g, masło roślinne (*7)15g, kiełbasa 70g, serek (*7) 20g, ogórek 30g	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 50g	Zupa buraczkowa bez śmietany 350ml, sztuka mięsa 70g, sos koperkowy(*1), kasza jęczmienna(*1) 200g, ogórek 50g ,kompot owocowy bez cukru 200 ml.	Kefir 150ml	kawa bez cukru 250ml, chleb gruboziarnisty(*1)100g, masło roślinne(*7)15g, kiełbasa 70g, serek (*7) 20g, ogórek 30g	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, cebula ,listek laurowy ,ziele angielskie, pieprz ziółowy, sól, kucharek, 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. 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.