

| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 20.02 | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|---|--|--|--|--|--|--|---|--|
| Dieta | Podstawowa | Lekkostrawna | Bogatobiałkowa | Cukrzykowa | Poloźnicza | Pediatryczna 1-3 | Pediatryczna 4-18 | Papkowata | Mielona | |
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; salata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kajzerka 50 g; masło 10 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; salata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkami pieczywa, masła i jaja 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni bez skórki 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor białoskórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | |
| II Śniadanie | | | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajko gotowane 1 szt.; pomidor b/ skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Chleb żytnio-pszeniczny 30 g; masło 5 g; jajko gotowane 1 szt.; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | | | | | | |
| Obiad | Zupa buraczkowa 350 ml; lizanki z kapuśką i pieczarkami gotowane 200 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa buraczkowa 350 ml; makaron z twarogiem i jogurtem gotowany 200 g makaronu i 100 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa buraczkowa 350 ml; makaron z twarogiem i jogurtem gotowany 200 g makaronu i 100 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa buraczkowa 350 ml; lizanki z kapuśką i pieczarkami gotowane 200 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa buraczkowa 350 ml; lizanki z kapuśką i pieczarkami gotowane 250 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa buraczkowa 175 ml; makaron gotowany z twarogiem i jogurtem gotowany 100 g makaronu i 50 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa buraczkowa 350 ml; makaron gotowany z twarogiem i jogurtem 200 g makaronu i 100 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa buraczkowa 350 ml; makaron gotowany z twarogiem i jogurtem 200 g makaronu i 100 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa buraczkowa mielona 350 ml; makaron gotowany z twarogiem i jogurtem 200 g makaronu i 100 g twarogu; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | |
| Podwieczorek | | | Kasza manna z sokiem malinowym 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten | Kasza manna bez cukru 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten | Kasza manna z sokiem malinowym 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten | Kasza manna z sokiem malinowym 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) | Kasza manna z sokiem malinowym 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą, zboża zawierające gluten) | | | |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; salata z kurczakiem i ryżem 150 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg z natką 100 g; salata 35 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg z kurczakiem i ryżem 150 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; margaryna 15 g; salata z kurczakiem i ryżem 150 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; salata z kurczakiem i ryżem 150 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne | | Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; twaróg z natką 100 g; salata 35 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), soja i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; twaróg z natką 100 g; salata 35 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą), soja i produkty pochodne | Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkami pieczywa, margaryny i twarogu 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni bez skórki 100 g; margaryna 15 g; twaróg z natką 100 g; pomidor białoskórki 80 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) |
| Przekąski wliczone | Sok pomidorowy 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Sok jabłkowy 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | |
| Składniki odżywcze | E: 2194,8 kcal; B: 88,5 g; T: 78,6 g; W: 290,2 g; B:16%; T:32%; W:51%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 5 g; Cukry: 25 g | E: 2254,4 kcal; B: 109,6 g; T: 66,2 g; W: 311,2 g; B:20%; T:27%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 24 g | E: 2369,6 kcal; B: 107,8 g; T: 77,9 g; W: 316,2 g; B:18%; T:30%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 25 g | E: 2364,9 kcal; B: 89,8 g; T: 86,6 g; W: 315,4 g; B:15%; T:33%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 5 g; Cukry: 23 g | E: 2706,7 kcal; B: 96,9 g; T: 82,6 g; W: 404,6 g; B:14%; T:28%; W:58%; NKT: 13 g; Błonnik: 28 g; Sód: 5 g; Cukry: 22 g | E: 998 kcal; B: 51,2 g; T: 28,2 g; W: 141,5 g; B:20%; T:25%; W:54% NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 24 g | E: 2029,1 kcal; B: 95,2 g; T: 78,2 g; W: 249,3 g; B:19%; T:35%; W:47% NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sód: 5 g; Cukry: 25 g | E: 2126,8 kcal; B: 97,5 g; T: 76,5 g; W: 271,6 g; B:18%; T:32%; W:49% NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 24 g | E: 2254,4 kcal; B: 109,6 g; T: 66,2 g; W: 311,2 g; B:20%; T:27%; W:54% NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sód: 5 g; Cukry: 24 g | |
| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 21.02 | | | | | | | | | | |
| Dieta | Podstawowa | Lekkostrawna | Bogatobiałkowa | Cukrzykowa | Poloźnicza | Pediatryczna 1-3 | Pediatryczna 4-18 | Papkowata | Mielona | |
| Śniadanie | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kajzerka 50 g; masło 10 g; serek śmietankowy 30 g; szynka wieprzowa 25 g; salata 15 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Kajzerka 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkami pieczywa, masła i twarogu; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni bez skórki 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; mielona szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor białoskórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | |
| II Śniadanie | | | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszeniczny 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | | | | | | |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bigos z kiełbasą drobiową gotowany 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gulasz drobiowy z warzywami gotowany 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gulasz drobiowy z warzywami gotowany 300 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; bigos z kiełbasą drobiową gotowany 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki gotowane 250 g; gulasz drobiowy z warzywami gotowany 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa kalafiorowa 175 ml; ziemniaki gotowane 100 g; gulasz drobiowy z warzywami gotowany 100 g (50 g mięsa + 50 g sosu); buraczki 40 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gulasz drobiowy z warzywami gotowany 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa kalafiorowa 350 ml; ziemniaki gotowane 200 g; gulasz drobiowy z warzywami gotowany 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Zupa kalafiorowa mielona 350 ml; ziemniaki gotowane puree 200 g; mielony gulasz drobiowy z warzywami gotowany 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); mielone buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne | |
| Podwieczorek | | | Kisiel owocowy z cukrem 200 g | Kisiel owocowy bez cukru 200 g | Kisiel owocowy z cukrem 200 g | Kisiel owocowy z cukrem 200 g | Kisiel owocowy z cukrem 200 g | | | |
| Kolacja | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; paszlet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; margaryna 15 g; paszlet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; paszlet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | | Chleb pszenno-żytni 50 g; margaryna 10 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 40 g; kakao na mleku 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; paszlet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne | Zupa mleczna 300 ml; Zupa mleczna z dodatkami pieczywa, margaryny i wędliny; 300 ml; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Chleb pszenno-żytni bez skórki 100 g; margaryna 15 g; mielona szynka z kurczaka 100 g; pomidor białoskórki 80 g; kawa zbozowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) |
| Przekąski wliczone | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) | |
| Składniki odżywcze | E: 2033,9 kcal; B: 97,5 g; T: 72 g; W: 261,7 g; B:19%; T:32%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sód: 5 g; Cukry: 28 g | E: 1642,8 kcal; B: 102,3 g; T: 51,2 g; W: 204,6 g; B:25%; T:28%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sód: 6 g; Cukry: 25 g | E: 2052,9 kcal; B: 121,5 g; T: 59,9 g; W: 270 g; B:24%; T:26%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sód: 6 g; Cukry: 25 g | E: 2286,9 kcal; B: 105,4 g; T: 79,8 g; W: 301,4 g; B:18%; T:31%; W:50%; NKT: 12 g; Błonnik: 24 g; Sód: 6 g; Cukry: 25 g | E: 2524,8 kcal; B: 114,5 g; T: 82,5 g; W: 346,9 g; B:18%; T:30%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 25 g; Sód: 6 g; Cukry: 25 g | E: 1008 kcal; B: 61 g; T: 34,1 g; W: 204,6 g; B:24%; T:30%; W:45% NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sód: 6 g; Cukry: 25 g | E: 2097,7 kcal; B: 102,1 g; T: 72 g; W: 272,4 g; B:20%; T:31%; W:49% NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sód: 7 g; Cukry: 28 g | E: 1947,8 kcal; B: 94,5 g; T: 55,9 g; W: 278,9 g; B:19%; T:26%; W:50% NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sód: 6 g; Cukry: 25 g | E: 1642,8 kcal; B: 102,3 g; T: 51,2 g; W: 204,6 g; B:25%; T:28%; W:47% NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sód: 6 g; Cukry: 25 g | |