

Jadłospis dekadowy

Zestaw 1

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą manną 200.0g (1, 7)
Herbata miętowa, napar bez cukru 250.00g; Ogórek 120.00g; bułki pszenne zwykłe 80.00g; (1) kiełbasa szynkowa z indyka 35.00g; (10) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; Sałata lodowa 20.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;
Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem 250.00g; (1, 7)
Pieczeń wieprzowa, w sosie własnym, duszona 200.00g; (1) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150.00g; kasza jęczmienna, perłowa 150.00g; (1) Woda mineralna niegazowana 250.00g;
Kolacja
Kawa zbożowa 200.00g; (1) Papryka czerwona 120.00g; Chleb mieszany, słonecznikowy 120.00g; (1) Jaja gotowane 50.00g; (3) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50.00g; (7) Szynka parzona 35.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g; Sałata 10.00g;

E: 2158.9 kcal B: 17.7% T: 28.2% W: 54.2%

B: 95.4 g, T: 67.7 g, W: 307.4 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 2

Śniadanie
Kakao na mleku 255.0g (1, 7)
Jajecznica 96.7g (3, 7) Chleb pszenno-żytni 120.00g; (1) Pomidor 120.00g;
Obiad
Rosół bez makaronu 250.00g; makaron bezjajeczny 40.00g; (1)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry 120.00g; Ziemniaki puree 250.00g; Woda mineralna niegazowana 250.00g; Buraki gotowane 150.00g; ciasto drożdżowe 50.00g; (1, 3, 7) Olej rzepakowy uniwersalny 8.00g;
Kolacja
Herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; Ogórek kiszony 120.00g; Chleb żytni razowy 120.00g; (1) Ser twarogowy półtłusty 100.00g; (7) Szyńka delikatesowa z kurczaka 35.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 15.00g;

E: 2133.5 kcal B: 22.5% T: 30.1% W: 47.6%

B: 119.8 g, T: 71.3 g, W: 266.3 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 3

Śniadanie
Zacierka na mleku 190.0g (1, 3, 7)
Herbata owocowa, napar bez cukru 250.00g; Papryka czerwona 120.00g; Chleb mieszany, słonecznikowy 120.00g; (1) Parówki z filetem kurczaka 80.00g; (7) Ketchup 15.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;
Obiad
Barszcz ukraiński z białą fasolą 300.00g; (1, 7, 9) Naleśniki z twarogiem i szpinakiem 260.00g; (1, 3, 7) Woda mineralna niegazowana 250.00g;
Kolacja
Sałátka ryżowa z tuńczykiem. 330.0g (4, 7) Herbata miętowa, napar bez cukru 250.00g; Chleb pszenno-żytni 120.00g; (1) Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;

E: 2283.7 kcal B: 17.3% T: 30.2% W: 52.4%

B: 99.0 g, T: 76.7 g, W: 311.3 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 4

Śniadanie
Zupa mleczna z ryżem 200.0g (7)
Herbata zielona, parzona, napar bez cukru 250.00g; Ogórek 120.00g; Chleb pszenno-żytni 120.00g; (1) Kiełbasa szynkowa z indyka 35.00g; (10)
Obiad
Żurek 250.00g; (1, 7)
Ryba panierowana 136.0g (1, 3, 4) Ziemniaki puree 200.00g; Marchewka, gotowana 100.00g; Woda mineralna niegazowana 250.00g;
Kolacja
Galaretką z kurczaka i warzyw 80.0g (9) Kawa zbożowa 200.00g; (1) Pomidor 120.00g; Chleb żytni razowy 120.00g; (1) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50.00g; (7) Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;

E: 2059.3 kcal B: 17.4% T: 27.7% W: 54.8%

B: 89.8 g, T: 63.5 g, W: 298.2 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 5

Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi. 200.0g (7)
Pasta jajeczna. 80.0g (3, 7) Herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; Pomidor 120.00g; Chleb żytni razowy 60.00g; (1) Szynea parzona 35.00g; Sałata lodowa 20.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;
Obiad
Krupnik z kaszy jęczmiennej 300.00g; (1, 9)
Cannelloni z mięsem i warzywami 420.0g (1) Woda mineralna niegazowana 250.00g; Banan 120.00g;
Kolacja
Sałatka jarzynowa (lekka) 299.7g (3, 7, 9) Herbata owocowa, napar bez cukru 250.00g; Chleb pszenno-żytni 120.00g; (1) Ser żółty 30.00g; (7) Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;

E: 2098.1 kcal B: 17.3% T: 28.9% W: 54.1%
B: 90.8 g, T: 67.4 g, W: 300.1 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 6

Śniadanie
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 200.0g (1, 7)
Herbata miętowa, napar bez cukru 250.00g; Papryka czerwona 120.00g; bułki pszenne zwykłe 80.00g; (1) Pasztet z mięsa mieszanego, pieczony 70.00g; (1, 3) Kiełbasa szynkowa z indyka 35.00g; (10) Sałata lodowa 20.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;
Obiad
Kapuśniak z kwaszonej kapusty 250.00g; (1)
Chińszczyzna z ryżem 424.4g (10) Woda mineralna niegazowana 250.00g; Jabłko 200.00g;
Kolacja
Herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; Pomidor 120.00g; chleb żytni razowy 120.00g; (1) ser twarogowy półtłusty 100.00g; (7) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;

E: 2062.2 kcal B: 19.0% T: 28.2% W: 52.5%
B: 98.2 g, T: 64.6 g, W: 283.6 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 7

Śniadanie
Zupa mleczna z makaronem. 200.0g (1, 7)
Herbata zielona, parzona, napar bez cukru 250.00g; Ogórek 120.00g; Chleb pszenno-żytni 120.00g; (1) Jaja gotowane 50.00g; (3) Ser żółty 35.00g; (7) Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;
Obiad
Zupa jarzynowa 300.00g; (9)
Śledź w śmietanie z jabłkiem i marchewką oraz ziemniakami 450.0g (4, 7) Buraczki 110.0g; Woda mineralna niegazowana 250.00g;
Kolacja
Salatka warzywna z fasolą 233.0g (3, 7, 10) Kawa zbożowa 200.00g; (1) Ogórek 120.00g; chleb mieszany, słonecznikowy 120.00g; (1) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50.00g; (7) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;

E: 2117.6 kcal B: 15.8% T: 35.4% W: 49.1%
B: 83.4 g, T: 83.4 g, W: 275.1 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 8

Śniadanie
Leczo 177.8g (10)
Zupa mleczna z kaszą manną 200.0g (1, 7)
Herbata czarna, parzona, napar bez cukru 250.00g; Chleb żytni razowy 120.00g; (1) Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;
Obiad
Zupa grochowa 250.00g; (1)
Makaron z indykiem i szpinakiem 313.0g (1, 7) Woda mineralna niegazowana 250.00g;
Kolacja
Twarożek ze szczypiorkiem 141.0g (7) Herbata owocowa, napar bez cukru 250.00g; Chleb pszenno-żytni 120.00g; (1) Rzodkiewka 100.00g; Powidła śliwkowe 40.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;

E: 2107.1 kcal B: 20.2% T: 25.9% W: 53.4%

B: 106.2 g, T: 60.5 g, W: 297.9 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 9

Śniadanie
Kakao na mleku 255.0g (1, 7)
Chleb mieszany, słonecznikowy 120.00g; (1) Pomidor 120.00g; Sałatka makaronowa z szynką i jajkiem 100.00g; (1, 3, 7) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;
Obiad
Zupa ogórkowa 250.00g; (1, 7)
Pieczeń rzymska 100.00g; (10) Ziemniaki puree 200.00g; Surówka z marchwi i jabłek 150.00g; Woda mineralna niegazowana 250.00g;
Kolacja
Galaretką z ryby i warzyw 80.0g (9) Kefir, 2% tłuszczu 200.00g; Pomidor 120.00g; Banan 120.00g; bułki pszenne zwykłe 80.00g; (1) Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;

E: 1955.9 kcal B: 15.5% T: 29.0% W: 55.3%

B: 75.7 g, T: 63.1 g, W: 283.5 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne



Zestaw 10

Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi. 200.0g (7)
Herbata owocowa, napar bez cukru 250.00g; Pomidor 120.00g; Chleb pszenno-żytni 120.00g; (1) Pasztetowa 50.00g; (1, 6, 7, 9, 10) Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;
Obiad
Zupa z soczewicy i kaszy 297.0g (1)
Gołąbki z mięsem i ryżem, w sosie pomidorowym 170.00g; (1, 7, 9) Surówka z białej kapusty 150.00g; Ziemniaki 200.00g; Woda mineralna niegazowana 250.00g;
Kolacja
Jajko w sosie tatarskim 75.0g (3, 7, 10) Kawa zbożowa 200.00g; (1) Ogórek kiszony 120.00g; Chleb żytni razowy 120.00g; (1) Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 50.00g; (7) Szyńka parzona 30.00g; Margaryna miękka, 80% tłuszczu 10.00g;

E: 2082.2 kcal B: 16.2% T: 34.2% W: 50.1%
B: 84.6 g, T: 79.1 g, W: 279.0 g

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergię lub reakcje nietolerancji:

1 - zboża zawierające gluten, 3 - jaja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 10 - gorczyca i produkty pochodne

