

JADŁOSPIS OD 01.03.2024 roku do 05.02.2024 r. Dieta podstawowa (1)

01.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada owocowa 50g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i serem białym 250g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok buniu 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2633	402	151	87	80	41	27	3,1

02.03.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser żółty 50g (7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), gulasz drobiowy *duszony* 110g (1,7), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 110 g (1,6,7), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2219	297	97/9	94	77.8	27	32	6.1

03.03.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 90g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6), sałatka z jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2300	304	99	94	83	21	23	6.5

04.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, serek waniliowy 150g (7), masło roślin. 15g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Barszcz z ziemniakami 300ml (1,7,9), zrazik *pieczony* w sosie pomidorowym 120g (1,3,7), ryż 200g (7), surówka z pora 100 g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 120g (1,6,7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Gruszka 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2683	434	143	91	69	30	28	5.7

05.03.2024 WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet pieczony 80g (1,6,7,9), ogórek świeży 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków i jabłka 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściach szpinaku 80g (3,7,10), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek z dodatkiem owoców 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2646	378	120	125	78,8	22	41	4.8

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Kierownika Kuchni

JADŁOSPIS OD 06.03.2024 roku do 10.03.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

06.03.2024 ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściach rukoli 90g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), zapiekanka *pieczona* staropolska z sosem grzybowym 350g (1,3,7), surówka Coleslaw (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe x2 120g (1,6,9), sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g (1,3,6,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
3050	398	168	101	121	40	28.8	7.2

07.03.2024 CZWARTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomidor 100g, jogurt owocowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300 ml (1,9), fasolka po bretońsku 250g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty na rozsponce 50 g (7), pomidor cherry 80g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2351	326	121	101	75	32	28	6.3

08.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), miód 25g, mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), filet rybny *smażony* 180g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100 g (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2590	368	85	89	88	33.9	23	5.8

09.03.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasztet 90g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 50g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 110g (1,6,7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Sok bunio 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2381	310	104	105	77.9	23	28	3.4

10.03.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), dżem 25g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), befsztyk mielony *smażony* 130g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty 50g (7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek Darek 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2660	345	126	95	104	39	30	7.2

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Kierownika Kuchni

JADŁOSPIS OD 01.03.2024 roku do 05.03.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

01.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada owocowa 50g (7,9), jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z serem białym 200g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok bunio 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2580	403	150	88.5	72	39	20	3

02.03.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki (7), surówka z marchewki 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 110 g (1,6,7), serek Hochland 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2080	307	103	92	56	18	27	4.2

03.03.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10) kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2160	329	95	98	52.8	21	17	5.6

04.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, serek homogenizowany 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Barszcz z ziemniakami 300ml (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 120g (1,3,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 120g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jabłko 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2738	480	180	80	58	28	21	3.5

05.03.2024 WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa z chlebem 300ml (1,7,9), gulasz drobiowy *gotowany* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków i jabłka 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7,10), pomidor 100g, serek mini 30g (7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek z dodatkiem owoców 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2170	329	121	97	54	27	21	5.8

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Kierownika Kuchni

JADŁOSPIS OD 06.03.2024 roku do 10.03.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****06.03.2024 ŚRODA**

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściach rukoli 90g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 350g (1,3,7), marchewka z jabłkiem 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe x2 120g (1,6,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2733	402	179	97	86	36	27.7	5.3

07.03.2024 CZWARTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), pomidor 100g, jogurt owocowy 150g (7), masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na rozszpuncie 50 g (7), pomidor cherry 80g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2063	326	122	108	43	20	22.6	5.4

08.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), miód 25g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie ziołowym 120g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2450	390	102	82	67	34	26	4.8

09.03.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 50g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 110g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Sok bunio 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2250	312	99.5	107	68	22	20	4.4

10.03.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), dżem 25g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zrazik mielony *gotowany* w sosie pietruszkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek Darek 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2330	366	125	91	60	30	23	6

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Kierownika Kuchni

JADŁOSPIS OD 01.03.2024 roku do 05.03.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka na rukoli 90g (3,7), jogurt naturalny 200g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z szpinakiem i serem białym 200g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok warzywno-owocowy 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2441	313	57	98	95	47	32	5.3

02.03.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser żółty 50g (7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki (7), surówka z marchewki 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 110 g (1,6,7), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2100	255	61	95	81	28.7	36.5	4.1

03.03.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6), sałatka z jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2050	265	52	94	72.2	24	27	6.9

04.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), grejpfrut 120g, masło roślin. 15g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Barszcz z ziemniakami 300ml (1,7,9), zrazik *pieczony* w sosie pomidorowym 120g (1,3,7), ryż 200g (7), surówka z pora 100 g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 120g (1,6,7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Gruszka 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2326	375	81	84	61	24	38	7

05.03.2024 WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet pieczony 80g (1,6,7,9), ogórek świeży 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa z chlebem 300ml (1,7,9), gulasz drobiowy *gotowany* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków i jabłka 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściach szpinaku 80g (3,7,10), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Skyr z dodatkiem owoców bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2065	277	76	98	68.5	25.2	36	4.1

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Kierownika Kuchni

JADŁOSPIS OD 06.03.2024 roku do 10.03.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

06.03.2024 ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach rukoli 90g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 350g (1,3,7), marchewka z jabłkiem 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe x2 120g (1,6,9), sałatka z szynka i ogórkiem zielonym 100g (1,3,6,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2693	333	104	101	110	37	45	5.3

07.03.2024 CZWARTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomidor 100g, jogurt naturalny 200g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty na rozsponce 50 g (7), pomidor cherry 80g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1970	256	59.2	105	62.8	29.8	35.8	5.5

08.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka 90g (3,7), pomidor koktajlowy 30g, mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie ziołowym 120g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100 g (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kefir 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2280	306	65	94	84	41	38	5.4

09.03.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasztet 90g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *duaszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 50g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 110g (1,6,7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Sok warzywno-owocowy 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2187	259	54	106	86	26	31	5.9

10.03.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), ser topiony 17,5g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zrazik mielony *gotowany* w sosie pietruszkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty 50g (7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2335	297	70	90.9	92	34	38	7

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Kierownika Kuchni