

## JADŁOSPIS OD 01.02.2025 roku do 05.02.2025 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 01.02.2025 SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* z sosem paprykowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), galaretka mięsno-warzywna 200g (9), 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]
2154	314	79	102	58	23	22	12

#### 02.02.2025 rok NIEDZIELA

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), fromage 100g (7), pomidor 100g, jabłko 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa krem z brokuła z groszkiem ptyśowym 300g (1,3,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 200g (10), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2355	315	102	86	89	24	32	9,8

#### 03.02.2025 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), kaszotto mięsno-warzywno *gotowane* z sosem pieczarkowym 300g (1,7,9), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2707	364	118	107	96	37	31	9,1

#### 04.02.2025 rok WTOREK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, pomarańcza 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100g (4,7), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2625	322	96	108	105	31	33	6,5

#### 05.02.2025 rok ŚRODA

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), dżem owocowy 25g, jabłko 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), bigos z mięsem *gotowany* 300g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 140g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2724	312	96	86	131	42	30	10,8

**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 laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mączczaki.

**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 06.02.2025 roku do 10.02.2025 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 06.02.2025 CZWARTEK

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

**Obiad.** Barszcz czerwony z fasolką 300ml (1,7,9), wątróbka *duszona* z cebulką 200g (7), ziemniaki 200g (7), surówka skosztuj zdrowia 100g (3,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50 g (6,7), papryka czerwona 100g, herbata, cytryna 200ml

**II Kolac.** Kasza manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2669	392	117	123	73	31	28	5,2

#### 07.02.2025 PIĄTEK

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, Jogobella 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 120g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszonej kapusty 100g, kompot 200ml

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

**II Kolac.** Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2730	423	104	93	78	25	31	6,8

#### 08.02.2025 SOBOTA

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet pieczony 80g (1,6,7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), gulasz wieprzowy *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Jogurt pitny z owocami 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2425	301	73	112	91	36	25	8

#### 09.02.2025 rok NIEDZIELA

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10G (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,9), ziemniaki 200g (7), schab *duszony* 110g (1,7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z brokułem 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2068	299	80	98	58	24	26	4

#### 10.02.2025 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), powidło sliwkowe 25 g, gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* razowy w sosie śmietankowym z brokułem i kurczakiem 300g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (1,6,7), 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]
2753	284	111	119	89	40	42	4

**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, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

**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 01.02.2025 roku do 05.02.2025 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

#### 01.02.2025 SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10G (7), galaretko mięsno-warzywna 200g (9), 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]
2150	308	75	109	56	22	17	15

#### 02.02.2025 rok NIEDZIELA

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), fromage 100g (7), pomidor 100g, jabłko 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa krem z brokuła z groszkiem ptyśowym 300g (1,3,7,9), bitka *pieczona* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 200g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2031	310	96	92	52	21	29	10,5

#### 03.02.2025 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto mięsno-warzywno *gotowane* z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2360	357	120	95	64	32	19	11,2

#### 04.02.2025 rok WTOREK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twaróg z ziołami na liściu sałaty 100g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2186	332	104	95	56	27	27	6,5

#### 05.02.2025 rok ŚRODA

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), dżem owocowy 25g, jabłko 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 140g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2383	297	90	82	99	41	20	11,4

**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 laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki.

**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 06.02.2025 roku do 10.02.2025 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

#### 06.02.2025 CZWARTEK

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

**Obiad.** Barszcz czerwony z fasolką 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 300g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200ml

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

**II Kolac.** Kasza manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2516	420	97	90	58	25	29	6,7

#### 07.02.2025 PIĄTEK

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, Jogobella 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 120g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

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

**II Kolac.** Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2417	390	112	101	54	22	31	4,3

#### 08.02.2025 SOBOTA

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

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Jogurt pitny z owocami 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2000	290	72	97	56	26	25	5,6

#### 09.02.2025 rok NIEDZIELA

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10G (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), schab *duszony* 110g (1,7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

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

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1941	297	93	93	47	23	23	4,3

#### 10.02.2025 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), dżem brzoskwinowy 25 g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), serdelek 90g (1,6,7), 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]
2396	353	107	92	75	31	32	4

**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, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki.

**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 01.02.2025 roku do 05.02.2025 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzykowa) (6)**

**01.02.2025 SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), galaretka mięsno-warzywna 200g (9), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1983	268	40	109	56	22	21	14,6

**02.02.2025 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), fromage 100g (7), pomidor 100g, jabłko 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), bitka *pieczona* 100g (1,7,9), marchewka kostka 200g (10), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2076	275	58	31	72	23	31	11,6

**03.02.2025 rok PONIEDZIAŁEK**

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto mięsno-warzywno *gotowane* z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1874	283	47	75	52	16,7	21	11,8

**04.02.2025 rok WTOREK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, pomarańcza 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100g (4,7), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2202	276	65	100	81	29	32	6,5

**05.02.2025 rok ŚRODA**

**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), ser topiony 17,5g (7), jabłko 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 140g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2437	253	55	85	123	43	22	11,7

**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, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki.

**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 06.02.2025 roku do 10.02.2025 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  
(cukrzycowa) (6)

### 06.02.2025 CZWARTEK

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

**Obiad.** Barszcz czerwony z fasolką 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 300g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50 g (6,7), papryka czerwona 100g, herbata, cytryna 200ml

**II Kolac.** Skyr z owocami bez dodatku cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2107	285	56	94	72	35	30	5,7

### 07.02.2025 PIĄTEK

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), Jogobella 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 120g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

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

**II Kolac.** Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2224	318	70	115	60	25	34	6

### 08.02.2025 SOBOTA

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet pieczony 80g (1,6,7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Jogurt pitny z owocami bez cukru 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2224	318	70	115	60	25	34	6

### 09.02.2025 rok NIEDZIELA

**śniad.** Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10G (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), schab *duszony* 110g (1,7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z brokułem 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2121	260	37	103	80	35	25	5,5

### 10.02.2025 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), serek mini 30g (7), gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron razowy *gotowany* w sosie śmietankowym z brokułem i kurczakiem 300g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Skyr bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2623	329	58	125	97	45	42	4

**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 laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki.

**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

**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, 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**