

JADŁOSPIS OD 01.03.2025 roku do 05.03.2025 r.

Dieta podstawowa (1)

01.03.2025 SOBOTA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), pomidor 100g, gruszka 130g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 100g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), serdelek 80g (1,6,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2454	342	109	97	82	30	27	8,4

02.03.2025 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, galaretka owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), sałatka z kielbasą I ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2296	354	116	101	58	22	30	5

03.03.2025 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), Fasolka po bretońsku *gotowana* 300g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), paszтет 90g (1,6,7), ogórek kiszony 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]
2674	345	85	97	106	44	30	5,3

04.03.2025 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Kapuśniak 300 ml (1,7,9), kotleczki babuni *smażone* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), ser topiony 17g (7), ogórek 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2559	324	98	101	102	31	32	5,6

05.03.2025 rok ŚRODA

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem I białym serem 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 130g (4,7), 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]
2894	356	85	105	122	41	26,5	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, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, 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 06.03.2025 roku do 10.03.2025 r.

Dieta podstawowa (1)

06.03.2025 CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomidor 100g, pomarańcza 130g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), zapiekanka strapońska *pieczona* z sosem pieczarkowym 300g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki 140 g (1,6,7), papryka czerwona 100g, herbata, cytryna 200ml

II Kolac. Serek z owocami 150g (7),

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2585	311	89	90	113	41	25	6,6

07.03.2025 PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3,6), masło roślin. 10g (7), dżem truskawkowy 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), rybną *smażoną* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml

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

II Kolac. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2888	380	143	116	104	31	22	5

08.03.2025 SOBOTA

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

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kaszanka *smażona* z cebulką 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), kapusta kiszona 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Kaszka manna 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2813	304	88	108	134	51	26	4,9

09.03.2025 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), 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]
2045	306	83	92	56	22	29	4,2

10.03.2025 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek mini 30g (7), dżem 25g, jogurt 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), gulasz *duszony* 90g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1,7), marchewka tarta 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2411	378	130	95	66	31	40	4,6

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 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 01.03.2025 roku do 05.03.2025 r. Dieta łatwostrawna (2)

01.03.2025 SOBOTA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7), pomidor 100g, jabłko 130g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsik *pieczony* w sosie pomidorowym 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelek 80g (1,6,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2282	331	109	95	98	30	22	8,2

02.03.2025 rok NIEDZIELA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), fromage 100g (7), pomidor 100g, galaretkę owocową 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
2189	352	118	94	50	22	24	4,4

03.03.2025 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (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. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2204	331	90	88	64	29	26	4,8

04.03.2025 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2223	349	109	104	52	24	29	5

05.03.2025 rok ŚRODA

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z białym serem 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pomidorem na liściu sałaty 100g (7), 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]
2513	417	94	86	60	26	25	3,2

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 06.03.2025 roku do 10.03.2025 r.
Dieta łatwostrawna (2)

06.03.2025 CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), pomidor 100g, jabłko 130g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki gotowane 100g, kompot 200ml

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

II Kolac. Serek z owocami 150g (7),

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2304	315	96	99	77	29	29	6

07.03.2025 PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3,6), masło roślin. 10g (7), dżem truskawkowy 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), rybna *pieczona* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), warzywa gotowane 100g, kompot 200ml

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

II Kolac. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2487	384	150	116	59	26	24	3,5

08.03.2025 SOBOTA

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7), pomidor 100g, jabłko 130g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), zraziki w sosie pomidorowym 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10G (7), galaretka drobiowo-warzywna 200 g (9), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka manna 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2177	317	88	97	63	26	22	5

09.03.2025 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa krem z brokułką z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), kurczak *duszony* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), mix sałat, 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]
1975	303	88	97	47	22	26	4,5

10.03.2025 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek mini 30g (7), dżem 25g, jogurt 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), ryż *gotowany* z sosem waniliowym 300g (1,3,7), kompot 200 ml.

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

II Kolac. Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2318	379	119	91	56	25	35	4,9

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 oznaczone 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 01.03.2025 roku do 05.03.2025 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzykowa) (6)

01.03.2025 SOBOTA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), pomidor 100g, gruszka 130g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsik *pieczony* w sosie pomidorowym 100g (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), serdelek 80g (1,6,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Skyr owocowy bez dodatku cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2154	291	67	103	69	30	26	8,5

02.03.2025 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, mus 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), szynka 50g (7), sałatka z kiełbasą I ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2296	335	93	110	63	24	31	5,2

03.03.2025 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pomidor 100g, ser topiony 17g (7), serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2279	254	50	104	98	44	32	4,8

04.03.2025 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), ser topiony 17g (7), ogórek 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]
2003	283	69	107	56	27	33	6,9

05.03.2025 rok ŚRODA

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem I białym serem 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 130g (4,7), 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]
2856	331	57	112	126	43	26	4,3

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

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 06.03.2025 roku do 10.03.2025 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

06.03.2025 CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomidor 100g, pomarańcza 130g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki gotowane 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki 140 g (1,6,7), papryka czerwona 100g, herbata, cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny bez cukru 250g (7),

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2342	281	74	114	88	36	40	6,7

07.03.2025 PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka na liściu sałaty 100g (3,7), gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), rybna *pieczona* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), warzywa gotowane 100g, kompot 200ml

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

II Kolac. Skyr owocowy bez dodatku cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1988	269	86	113	56	24	25	4

08.03.2025 SOBOTA

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

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), zraziki w sosie pomidorowym 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), galaretka drobiowo-warzywna 200 g (9), 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]
2398	280	60	114	95	41	30	5,2

09.03.2025 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa krem z brokułką z groszkiem ptyśowym 300g (1,3,7,9), kurczak *duszony* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), jajko 50g (3), sałatka z szynką I ogórkiem 100g,(1,3,10), 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]
2051	280	49	107	61	25	30	4,6

10.03.2025 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek mini 30g (7), ser topiony 17g (7), jogurt naturalny 200g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), gulasz *duszony* 90g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1,7), marchewka tarta 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), papryka 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]
2376	331	63	107	76	37	31	5,1

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, 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