

JADŁOSPIS OD 01.06.2024 r. do 05.06.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

01.06.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa gospodarcza 300g (1,3,7,9), kaszanka *zapiékana* z cebulką 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, 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]
2570	321	83	97	103	36	35	10,5

02.06.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), frykadki drobiowe *smażone* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka z selera i brzoskwini 100g (3,9,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2590	337	97	97	97	25	27	6,2

03.06.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 80g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1,7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelki 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, ser topiony 17,5g (7), 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]
2482	386	118	93	69	20	33	5

04.06.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z pietruszką na rukoli 80g (7), rzodkiewka 30g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Kapuśniak z chlebem 300ml (1,7,9), zapiekanka staropolska *pieczona* z sosem pieczarkowym 350g (1,3,7), ogórek kiszony 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), papryka 100g, herbata z 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]
2242	299	97	94	31	32	31	7,2

05.06.2024 ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), kopytka *gotowane* z sosem mięsny 350g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty (3,10) kompot 200ml

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

II Kolac. Sok przecierany 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2453	387	146	72	72	21	31	4,2

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, dwutiłek 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 06.06.2024 r. do 10.06.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

06.06.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka na roszponce 50g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
2440	327	113	115	80	31	30	6,8

07.06.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek śmietankowy 100 g (7), ogórek świeży 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]
2813	398	123	125	87	29	38	5

08.06.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 120g (1,3,7), ziemniaki (7), mizeria 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na rukoli 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2218	314	103	84	74	25	31,5	4,6

09.06.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki z ziołami 90g (6,7), mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* w sosie 120 g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściu szpinaku 200g (9), herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2308	311	117	147	58	25	35	4,5

10.06.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty na miksie sałaty 50g (7), rzodkiewka 30g, 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]
2569	385	90	93	78	37	33	5,3

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 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

JADŁOSPIS OD 01.06.2024 r. do 05.06.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

01.06.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa gospodarcza 300g (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, 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]
1987	300	88	91	50	21	30	5,8

02.06.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* z sosem 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera i brzoskwini 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Serek waniliowy 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2387	345	97	108	65	24	20	4,9

03.06.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryż *gotowany* z sosem waniliowym 350g (1,3,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serdelki 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, serek mini 30g (7), 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]
2629	443	138	76	64	20	21	3,1

04.06.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), twarożek z pietruszką na rukoli 80g (7), pomidor koktajlowy 30g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, herbata z 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]
2030	292	90	109	51	25	22	5,3

05.06.2024 ŚRODA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), dżem 25g, serek śmietankowy 30g (7), banan 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), pulpety *gotowane* z sosem jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 30g (7) kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7,9), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierany 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2655	485	141	79	48	21	32	5,2

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, 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 06.06.2024 r. do 10.06.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****06.06.2024 CZWARTEK**

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na rozszponce 50g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
2131	320	111	117	46	21	22	6,7

07.06.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1,7,9), zraziki rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100 g (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]
2406	353	121	108	66	29	24	3,7

08.06.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki (7), sałata zielona ze śmietaną 30g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na rukoli 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1807	256	88	96	47	22	17	5,5

09.06.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki z ziołami 90g (7), mus owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* w sosie 120 g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściu szpinaku 200g (9), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2354	316	115	151	58	25	26	4,6

10.06.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

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

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na miksie sałaty 50g (7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2346	385	90	88	53	22	24	5,4

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 włoski, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutiłek 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 01.06.2024 r. do 05.06.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.06.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa gospodarcza 300g (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, 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]
2090	260	59	93	80	32	42	4,7

02.06.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* z sosem 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera i brzoskwini 100g (3,9,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Sky bez dodatku cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2224	280	51	113	76	20	31	6,2

03.06.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 80g (1,7), kasza jęczmienna 200g (1,7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelki 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, ser topiony 17,5g (7), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2354	317	72	115	77	25	40	6,6

04.06.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z pietruszką na rukoli 80g (7), rzodkiewka 30g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), papryka 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]
1828	243	50	98	58	27	35	5,4

05.06.2024 ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), pulpety *gotowane* z sosem jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 30g (7) kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem (1,3,10), 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]
2666	418	79	89	79	25	42	6,9

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech laskowy, orzech włoski, 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 06.06.2024 r. do 10.06.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

06.06.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2084	269	67	113	65	31	38	6

07.06.2024 PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka 90g (3,7), skyr owocowy 140g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1,7,9), zraziki rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka *zasmażana* 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2110	283	60	117	62	26	36	4,2

08.06.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki (7), sałata zielona ze śmietaną 30g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), paszтет na rukoli 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1830	229	64	83	69	28	28	4,6

09.06.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki z ziołami 90g (6,7), mus owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* w sosie 120 g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna na liściu szpinaku 200g (7), herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2225	275	83	146	66	28	38	4,6

10.06.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser topiony 17,5g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* z kurczakiem i szpinakiem 300g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty na miksie sałaty 50g (7), rzodkiewka 30g, 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]
2202	328	69	77	70	29	37	3,9

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, 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

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