

JADŁOSPIS OD 01.01.2025 roku do 05.01.2025 r. Dieta podstawowa (1)

01.01.2025 ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), karkówka *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, ciasto 50g (1,3,6,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), 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]
2371	336	140	98	65	27	33	4,7

02.01.2025 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), 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 jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), zapiekanka *gotowana* makaronowa z serem żółtym I kiełbasą 300g (1,6,7), ogórek konserwowy 100g (10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierowy 330g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2965	329	94	110	128	48	30	7

03.01.2025 rok PIĄTEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), dżem 25g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 110g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), ogórek kiszony 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]
2360	333	123	88	69	22,5	28	6,3

04.01.2025 rok SOBOTA

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

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty 50g (7), pomidor 100g , herbata z 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]
2187	303	96	100	58	27	31	5,2

05.01.2025 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kotlet mielony *smażony* 100g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2700	326	119	112	98	32	39	5,2

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 06.01.2025 roku do 10.01.2025 r.

Dieta podstawowa (1)

06.01.2025 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z kiełbasą krakowską 100 g (1,3,10), herbata, 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]
2476	358	73	119	58	19	33	4,9

07.01.2025 WTOREK

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

Obiad. Żurek ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem bolońskim 300g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Bakuś owocami 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2029	283	86	80	57	20	22	2,4

08.01.2025 ŚRODA

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

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g (3,9,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2614	314	98	112	95	32,5	37	5,5

09.01.2025 rok CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7,9), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Rosolnik 300g (1,9), ziemniaki 200g (7), placki ziemniaczane po węgiersku *smażone* 250g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), galaretko drobiowo-warzywna 300g (9), 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]
2534	276	101	115	102	27	31	4,6

10.01.2025 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), jajko sadzone 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), serek śmietankowy 100g (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]
2053	281	140	87	60	24	23	2,7

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 siarczyn, 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 01.01.2025 roku do 05.01.2025 r.
Dieta łatwostrawna (2)

01.01.2025 ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pieczeń wieprzowa *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, ciasto 50g (1,3,6,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), 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]
2218	319	117	94	57	22	29	4

02.01.2025 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), 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 jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7), 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]
2070	227	82	92	84	30	20	4,8

03.01.2025 rok PIĄTEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), dżem 25g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), pulpety rybne w sosie koperkowym pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

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

II Kolac. Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2215	335	130	89	52	22	29	3,5

04.01.2025 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, herbata z 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]
2132	312	99	97	49	22	28	5,1

05.01.2025 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), twaróg z koperkiem 100g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), klopsiki w sosie pietruszkowym *pieczone* 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Gratka owocowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2255	300	116	100	67	27	32	2,8

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, 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 06.01.2025 roku do 10.01.2025 r.

Dieta łatwostrawna (2)

06.01.2025 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane a na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), szynka 50g, jabłko 100g, miód 25g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), indyk *duszony* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100 g, herbata, 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]
2173	334	73	101	43	18	23	4,6

07.01.2025 WTOREK

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

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

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

II Kolac. Bakuś z owocami 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2193	317	82	89	58	22,5	20	3,3

08.01.2025 ŚRODA

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

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10G (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
1873	268	93	95	42	17	27	6,3

09.01.2025 rok CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7,9), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretko-drobiowo-warzywna 300g (9), 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]
2347	266	94	124	82	29	29	4,8

10.01.2025 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), surówka z marchewki I jabłka 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (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]
2568	390	148	106	60	28	27	3

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 01.01.2025 roku do 05.01.2025 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.01.2025 ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pieczeń wieprzowa *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, ciasto 50g (1,3,6,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), herbata z 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]
2329	295	99	109	72	27	33	4,8

02.01.2025 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), 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 jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), parówki 120g (1,6,7), papryka czerwona 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]
2432	239	60	108	111	42	28	5

03.01.2025 rok PIĄTEK

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

Obiad. Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), pulpety rybne w sosie koperkowym *pieczone* 110g (1,3,4,7), ziemniaki (7), brokuł 100g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2037	249	91	107	61	26	30,5	5,1

04.01.2025 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Skyr owocowy 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1968	239	56	105	59	27	30,5	5,1

05.01.2025 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), klopsiki w sosie pietruszkowym *pieczone* 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2252	264	70	114	74	29	40	4,9

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 06.01.2025 roku do 10.01.2025 r.

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

06.01.2025 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), indyk *duszony* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z kiełbasą krakowską 100 g (1,3,10), 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]
2558	127	63	127	71	24	35	4,5

07.01.2025 WTOREK

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

Obiad. Żurek ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem bolońskim 300g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Jogobella 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2004	266	66	84	60	22	23	2,8

08.01.2025 ŚRODA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), pasztet pieczony 90 g (1,6,7), ogórek konserwowy 100g (10), 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]
2104	245	65	108	72	32	28	6,2

09.01.2025 rok CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7,9), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna 300g (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]
2373	261	83	128	86	32	29	5,3

10.01.2025 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka 100g (3,7), kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), surówka z marchewki I jabłka 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (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]
2081	277	93	93	61	27,5	30	2,3

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, 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