

JADŁOSPIS OD 01.11.2024 r. do 05.11.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

01.11.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300g (1,3,7,9), zraziki *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z kiełbasą krakowską i ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2341.4	287.51	102.24	85.18	100.29	49.02	30.31	5.19

02.11.2024 rok SOBOTA

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), papryka czerwona 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]
2548.1	358.59	122.09	83.21	92.6	37.46	30.88	4.96

03.11.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, galaretki owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach szpinaku 90g (7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2585.2	338.84	134.61	98.88	100.78	24.78	35.93	4.73

04.11.2024 rok PONIEDZIELEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), marmolada wieloocowa 50g, serek waniliowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), kaszotto mięsno-warzywno *gotowane* z sosem pieczarkowym 350g (1,7,9), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 100g (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]
2475.6	347.57	108.25	103.33	79.85	35.39	35.13	5.44

05.11.2024 WTOREK

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

Obiad. Kapuśniak z chlebem 300ml (7,9), ziemniaki 200g (7), kotlet mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Maślanka owocowa 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2540.7	331.9	111.33	98.02	100.8	35.27	39.25	5.81

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 06.11.2024 r. do 10.11.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

06.11.2024 ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), miód 25g, ser topiony 17,5g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), fasolka po bretońsku z mięsem *gotowana* 200g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na miksie sałat 250g (9), 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]
2745.2	385.66	133.6	121.46	88,15	34.18	39.08	4.19

07.11.2024 CZWARTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7,9), kiwi 75g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz z chlebem 300 ml (1,7,9), zapiekanka staropolska z sosem grzybowym *pieczona* 250g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2775.2	370.33	108.23	97.84	108.32	41.77	35.9	8.84

08.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (1,6,11), jogurt pitny 250g (7), powidło śliwkowe 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), ryba filet *smażony* 120g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z białej kapusty i marchewki 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), ogórek kiszony 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]
2666.3	399.12	156.37	96.39	82.12	26.88	29.66	3.72

09.11.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), wątróbka *duszona* 120 g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), 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]
2248.7	292.72	100.68	100.15	81.63	31.77	31.38	4.54

10.11.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), frykadki drobiowe *smażone* 90 g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2597.7	336.72	125.57	88.85	104.99	31.99	42.31	6.03

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 01.11.2024 r. do 05.11.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

01.11.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300g (1,3,7,9), pieczeń wieprzowa *pieczona* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (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. Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2358	307.25	101.19	110.02	79.92	44.24	19.94	5.42

02.11.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), 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]
2612.9	346.61	116.16	83.54	102.61	41.57	20.3	5.72

03.11.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, galaretki owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach szpinaku 90g (7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kaszka manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2171.6	351.43	129.78	96.61	48.66	22.4	27.75	4.61

04.11.2024 rok PONIEDZIELEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), marmolada wieloowocowa 50g, serek waniliowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzyne z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 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]
2031.5	326.53	108.09	72.93	50.56	25.44	15.3	3.92

05.11.2024 WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), ziemniaki 200g (7), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Maślanka owocowa 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2061.8	303.93	103.41	98.17	56.31	22.88	23.37	5.6

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech 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 06.11.2024 r. do 10.11.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****06.11.2024 ŚRODA**

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

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata ze śmietaną 30g (7) kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretki drobiowo-warzywna na miksie sałat 250g (9), 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]
2266.3	341.39	128	112.33	53.94	27.12	17.76	3.36

07.11.2024 CZWARTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7,9), jabłko 160g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz z chlebem 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2989.9	452.44	120.59	100.93	94.03	35.98	33.79	7.46

08.11.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (1,6,11), jogurt pitny 250g (7), dżem truskawkowy 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (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]
2317.8	370.36	156.02	93.69	55.05	24.62	20.63	3.49

09.11.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), serek mini 30g (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]
2037.3	321.17	103.88	85.5	50.77	24.48	24.65	5.76

10.11.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kurczak *duszony* 110 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2229.8	344.68	121.53	98.23	56.22	27.88	27.34	5.81

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech włoski, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, 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 01.11.2024 r. do 05.11.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.11.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300g (1,3,7,9), pieczeń wieprzowa *duszona* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z kiełbasą krakowską i ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2414.2	256.19	77.23	112.17	110.62	54.55	32.34	5.53

02.11.2024 rok SOBOTA

śniad. Płatki owsiane mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser topiony 17,5g (7), serek mini 30g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), papryka czerwona 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]
2616.5	309.66	86.88	87.74	120.18	49.52	32.35	6.34

03.11.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach szpinaku 90g (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]
2318.3	352.71	114.94	107.84	63.31	28.67	43.01	5.13

04.11.2024 rok PONIEDZIELEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g, pomidor koktajlowy 30g, skyr bez dodatku cukru 140g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywe z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 100g (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]
2141.4	309.67	69.47	80.32	70.07	34.12	29.06	5,27

05.11.2024 WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), ziemniaki 200g (7), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), sałatka z brokułem 100g (1,3,10), 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]
2123.8	270.59	69.4	113.98	73.08	35.54	37.25	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 laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, 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 06.11.2024 r. do 10.11.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(cukrzycowa) (6)

06.11.2024 ŚRODA**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser mini 30g (7), ser topiony 17,5g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata ze śmietaną 30g (7) kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na miksie sałat 250g (9), 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]
2163.8	276.44	101.87	111.98	73.06	36.28	28.87	4,26

07.11.2024 CZWARTEK**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7,9), kiwi 75g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Barszcz z chlebem 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), serdelka 80g (1,6,7,9), papryka 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]
2608.9	368.52	90.93	93.22	93.89	37.04	44.77	6.61

08.11.2024 rok PIĄTEK**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), jogurt pitny bez dodatku cukru 250g (7), pasta z jajka 80g (3,7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 120g (4,7,9), ziemniaki (7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), ogórek kiszony 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]
2264.9	300.31	62.6	110.7	74.87	35.92	37	6.65

09.11.2024 rok SOBOTA**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), paszтет pieczony 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte z jabłkiem 100g, kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), 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]
2303.5	301.2	90.22	97.33	85.47	35.05	36.74	5.16

10.11.2024 rok NIEDZIELA**śniad.** Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomarańcza 200g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kurczak *duszony* 110 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2433	305.22	98.37	101.84	95.68	44.67	44.69	6.05

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