

JADŁOSPIS OD 11.01.2025 r. do 15.01.2025 r.**Dieta podstawowa (1)****11.01.2025 rok SOBOTA**

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, mandarynka 70g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300g (1,7,9), wątróbka *duszona* z cebulką 110g (7), ziemniaki 200g (7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 150g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2463	286	102	109	92	33	30	6,2

12.01.2025 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 100g (7), galaretka owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), schab wieprzowy *pieczony* w sosie 120g (1,7), 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 z ogórkiem I kukurydzą 100g (1,3,10), 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]
2238	285	85	106	69	276	25	5,5

13.01.2025 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), kaszotto mięsno-warzyne *gotowane* z sosem pieczarkowym 250g (1,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2714	350	104	114	87	35	45	6,2

14.01.2025 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek 300ml (1,7,9), frykadelki drobiowe *smażone* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 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]
2624	350	138	95	87	21	34	5,1

15.01.2025 ŚRODA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), marmolada 50g, kiwi 80g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), bigos *gotowany* z mięsem 300g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu sałaty 100g (3,7), 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]
2643	319	138	82	111	32	30	5

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 16.01.2025 r. do 20.01.2025 r.

Dieta podstawowa (1)

16.01.2025 CZWARTEK

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

Obiad. Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta na ciepło (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
2585	282	105	111	106	37	30	6,5

17.01.2025 PIĄTEK

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

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), filet rybny *smażony* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100g (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]
2413	310	90	98	79	25	38	3,8

18.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), pasztet pieczony 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Rosolnik 300g (1,9), gulasz *duszony* 90g (1,7), ziemniaki (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200 ml.

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. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2206	279	105	90	74	22	37	5,4

19.01.2025 rok NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, manadarynka 65g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z selerem i ananasem 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]
2659	279	92	118	112	33	35	5,2

20.01.2025 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, szynka 50g (7), kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem I kurczakiem (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2359	373	129	93	48	22	25	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, 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 11.01.2025 r. do 15.01.2025 r.
Dieta łatwostrawna (2)**

11.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, jabłko 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300g (1,7,9), pulpeciki *pieczone* z sosem koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 150g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2475	321	116	98	83	32	29	6,3

12.01.2025 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 100g (7), galaretka owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), schab wieprzowy *pieczony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera I brzoskwini 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
2248	296	88	106	66	27	22	5,2

13.01.2025 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto mięsno- warzyne *gotowane* z sosem pomidorowym 250g (1,7,9), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2151	310	99	92	55	25	26	3

14.01.2025 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek 300ml (1,7,9), bitki drobiowe *pieczone* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (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]
2225	339	128	90	46	19	26	4,7

15.01.2025 ŚRODA

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

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa (7), kompot 200ml

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

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2049	314	136	76	51	21	21	3,9

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, 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 16.01.2025 r. do 20.01.2025 r.

Dieta łatwostrawna (2)

16.01.2025 CZWARTEK

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

Obiad. Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), zraziki w sosie pietruszkowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka z jabłkiem (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. Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2277	283	109	102	77	30	26	6,7

17.01.2025 PIĄTEK

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

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100g (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]
2097	299	92	97	50	22	37	2,6

18.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

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

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2039	277	108	88	58	21	33	5,4

19.01.2025 rok NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, jabłko 165g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptyśowym 300ml (1,3,7,9), filet *duszony* 90 g (1,7,9), 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. Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2041	285	90	104	47	21	31	4,9

20.01.2025 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, szynka 50g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2359	373	129	93	48	22	25	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 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 11.01.2025 r. do 15.01.2025 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, mandarynka 70g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300g (1,7,9), pulpeciki *pieczone* z sosem koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 120g (1,6,7,9), papryka czerwona 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]
2344	271	79	103	88	34	33	6,5

12.01.2025 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), twaróg z pietruszką na miksie sałat 100g (7), kiwi 75g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), schab wieprzowy *pieczony* w sosie 120g (1,7), 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 z ogórkiem I kukurydzą 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]
2075	236	59	26	71	29	26	5,6

13.01.2025 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto mięsno warzyne *gotowane* z sosem pomidorowym 250g (1,7,9), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2553	300	73	118	91	40	34	5

14.01.2025 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek 300ml (1,7,9), bitki drobiowe *pieczone* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 100g, 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]
2223	314	91	108	53	21	31	4,9

15.01.2025 ŚRODA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g, kiwi 80g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu sałaty 100g (3,7), 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]
2255	249	79	89	96	31	23	4,4

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mięczaki.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Kierownika Kuchni

JADŁOSPIS OD 16.01.2025 r. do 20.01.2025 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(cukrzycowa) (6)

16.01.2025 CZWARTEK**śniad.** Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), zraziki w sosie pietruiszkowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka z jabłkiem (7), kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200 ml**II Kolac.** Skyr bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2164	235	65	98	86	35	29	6,5

17.01.2025 PIĄTEK**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), gruszka 160g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100g (7), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2280	273	73	125	68	30	41	3,3

18.01.2025 rok SOBOTA**śniad.** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), pasztet pieczony 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Rosolnik 300g (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200 ml.**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.** Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2209	248	80	94	87	27	38	5,8

19.01.2025 rok NIEDZIELA**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, manadarynka 65g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), filet *duszony* 90 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z selerem i ananase 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]
2279	254	68	133	73	33	37	5,6

20.01.2025 rok PONIEDZIAŁEK**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser topiony 17,5g (7), szynka 50g (7), kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem I kurczakiem (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Mus 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2228	311	76	101	57	27,5	27	7,2

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 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