

JADŁOSPIS OD 11.02.2025 roku do 15.02.2025 r.
Dieta podstawowa (1)

11.02.2025 WTOREK

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

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), fasolka po bretońsku z mięsem *gotowana* 250g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2615	340,7	110	119	91	32	31	5,8

12.02.2025 rok ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), fromage 100g (7), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), gołąbki ekspresowe *pieczone* z sosem pieczarkowym 200g (1,3,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z kiełbasą I ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2958	345	65	107	128	35	37	5,8

13.02.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Kaszaka z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2441	350	99	85	83	28	26	7,7

14.02.2025 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jogurt pitny 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), ryba *smażona* 110g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka indyjska 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), 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]
2634	373	83	103	87	26	26	3,5

15.02.2025 rok SOBOTA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), kiwi 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kaszanka *zapiekana* z cebulką 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), surkówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na liściu sałaty 80g (1,6,7,9), ogórek konserowy 100g (10), 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]
2877	288	83	105	146	59	26	8,5

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 16.02.2025 roku do 20.02.2025 r.

Dieta podstawowa (1)

16.02.2025 NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka z selerem I brzoskwinia 100g (3,9,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50 g (6,7), sałatka z ogórkiem I kukurydzą 100g (1,3,10), herbata, cytryna 200ml

II Kolac. Jabłko 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2439	316	85	93	92	21	25	7,7

17.02.2025 PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), dżem truskawkowy 25g, serek almette 30g (7), manadarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 140g (7), ogórek kiszony 100g (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]
2573	366	102	110	81	36	36	5,4

18.02.2025 WTOREK

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

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta gotowana 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), szynka 50 g (1,6,7), papryka czerwona 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]
2450	317	90	94	96	31	32	6

19.02.2025 rok ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10G (7), serek homogenizowany waniliowy 150g (7), powidło śliwkowe 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300g (1,7,9), zapiekanka makaronowa z kiełbasą *gotowana* 300g (1,6,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z szynki I twarogu na liściach szpinaku 100g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2973	407	136	117	102	47	25	5,3

20.02.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Kapuśniak z ziemniakami 300g (1,7,9), schab *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków I jabłka 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu salaty 90g (3,7), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2442	306	107	104	94	30	36	5,7

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 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 11.02.2025 roku do 15.02.2025 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.02.2025 WTOREK

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

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2146	306	113	106	60	24	27	4,5

12.02.2025 rok ŚRODA

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

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
1836	278	92	89	45	21	29	4,7

13.02.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Kaszaka z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2164	337	98	93	52	26	19	10

14.02.2025 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jogurt pitny 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), klopsiki rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), surówka indyjska 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), 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]
2362	377	92	95	57,5	26	28	3,6

15.02.2025 rok SOBOTA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), jabłko 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściu sałaty 80g (1,6,7,9), jabłko 120g, 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]
2078	298	90	96	59	26	31	9

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, 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 16.02.2025 roku do 20.02.2025 r.

Dieta łatwostrawna (2)

16.02.2025 NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), gulasz z indyka *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selerem I brzoskwinia 100g (3,9,10), kompot 200ml

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

II Kolac. Jabłko 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2017	318	87	92	44	17	22	9

17.02.2025 PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem truskawkowy 25g, serek almette 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 140g (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]
2723	445	109	82	74	34	25	5,1

18.02.2025 WTOREK

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

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), zrazik *pieczony* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7), 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]
1957	306	89	84	52	23	27	5,8

19.02.2025 rok ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10G (7), serek homogenizowany waniliowy 150g (7), dżem brzoskwiowy 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), pasta z szynki I twarogu na liściach szpinaku 100g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2659	387	132	104	81	38	21	3,5

20.02.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), schab *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków I jabłka 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), szynka na liściu salaty 50g (6,7), pomidor100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2059	314	102	101	48	21	31	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, 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 11.02.2025 roku do 15.02.2025 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.02.2025 WTOREK

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

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2102	271	78	109	70	27	31	4,5

12.02.2025 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki I jabłka 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z kiełbasą I ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
1931	243	55	105	65	28	28	5,5

13.02.2025 rok CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g, serek mini 30g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1962	266	64	109	55	28	23	11

14.02.2025 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka na liściu sałaty 90g (3,7), jogurt pitny bez cukru 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), klopsiki rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), surówka indyjska 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na miksie sałat 100g (7), 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]
1920	230	57	102	69	32	36	4,9

15.02.2025 rok SOBOTA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), kiwi 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na liściu sałaty 80g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 100g (10), 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]
2200	264	54	101	86	36	34	9,9

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, 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 16.02.2025 roku do 20.02.2025 r.

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

16.02.2025 NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), gulasz z indyka *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selerem I brzoskwinia 100g (3,9,10), kompot 200ml

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

II Kolac. Jabłko 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1984	286	50	100	52	17	25	9,8

17.02.2025 PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, serek almette 30g (7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 140g (7), ogórek kiszony 100g (10), 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]
2585	334	59	131	84	40	43	7

18.02.2025 WTOREK

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

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), zrazik *pieczony* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), szynka 50 g (1,6,7), papryka czerwona 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]
1958	267	56	93	64	30	31	6,9

19.02.2025 rok ŚRODA

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z szynki I twarogu na liściach szpinaku 100g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2198	331	73	91	62	27	26	5,8

20.02.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), schab *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków I jabłka 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu salaty 90g (3,7), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2275	278	71	102	89	31	36	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 siarczyn, 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