

## JADŁOSPIS OD 11.03.2025 roku do 15.03.2025 r. Dieta podstawowa (1)

### 11.03.2025 WTOREK

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), twarożek z szynką na liściu sałaty 100g (6,7,9), ogórek kiszony 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]
2497	349	85	100	84	24	25	7

### 12.03.2025 rok ŚRODA

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3,6), masło roślin. 10g (7), marmolada wielowocowa 50g, jogurt naturalny 200g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa krem z cukini z grzankami 300g (1,7,9), bigos z mięsem *gotowany* 300g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), sałatka bawarska 100g (3,10), 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]
2858	328	83	99	129	50	28	8,6

### 13.03.2025 rok CZWARTEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasztet 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (1,6,7), papryka czerwona 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]
2779	361	139	118	102	37	29	8,8

### 14.03.2025 rok PIĄTEK

**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 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 110g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), ogórek świeży 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]
2401	354	107	103	73	26	42	6

### 15.03.2025 rok SOBOTA

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron po bolońsku 250g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym 80g (3,7), 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]
2402	321	85	83	91	30	26	7,3

**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

## JADŁOSPIS OD 16.03.2025 roku do 20.03.2025 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 16.02.2025 NIEDZIELA

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z koperkiem na liściach szpianaku 100g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), schab *duszony* 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

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

**II Kolac.** Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2185	335	122	102	54	23	28	4,8

#### 17.02.2025 PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3,6), masło roślin. 15g (7), powidło śliwkowe 25g, Jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* z sosem pieczarkowym 200g (1,7,9), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jabłko 50g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2452	360	120	96	78	33	34	4,3

#### 18.02.2025 WTOREK

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), serek fromage 100 g (7), ogórek konserwowy 100g (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]
2202	313	75	92	70	22	25	5,5

#### 19.02.2025 rok ŚRODA

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), kopytka *gotowane* z sosem mięsnym 300g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z anansem 100g (1,3,9,10), 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]
2798	451	122	94	73	26	24	6,9

#### 20.02.2025 rok CZWARTEK

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), wątróbka z cebulką *duszona* 90g (7), ziemniaki 200g (7), sałatka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki paryskie 120g (1,6,7), papryka 100g, 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]
2570	321	90	111	97	35	22	8,2

**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 włoski, 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 11.03.2025 roku do 15.03.2025 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

#### 11.03.2025 WTOREK

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

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10G (7), twarożek z szynką na liściu sałaty 100g (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]
2170	317	93	108	57	24,5	25	5,5

#### 12.03.2025 rok ŚRODA

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3,6), masło roślin. 10g (7), marmolada wielowocowa 50g, jogurt naturalny 200g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa krem z cukini z grzankami 300g (1,7,9), wołowina *gotowana* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (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.** Jogurt bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2357	303	77	96	84	43	18	8,1

#### 13.03.2025 rok CZWARTEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (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]
2282	348	138	119	50	24	23	9,5

#### 14.03.2025 rok PIĄTEK

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

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), klopsiki rybne w sosie koperkowym *pieczone* 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), 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]
1986	327	109	81	46	19	30	5,95

#### 15.03.2025 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron z sosem mięsnym 250g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściu sałaty 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]
2117	320	84	84	58	25	21	7,8

**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 16.03.2025 roku do 20.03.2025 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

#### 16.02.2025 NIEDZIELA

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), twarożek z koperkiem na liściach szpianaku 100g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), schab *duszony* 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

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

**II Kolac.** Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2078	333	125	95	46	23	25	4,2

#### 17.02.2025 PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3,6), masło roślin. 15g (7), dżem brzoskwiniowy 25g, Jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 200g (1,7,9), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jabłko 50g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2056	343	120	71	49	23	21	3,6

#### 18.02.2025 WTOREK

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), zraziki w sosie *pieczone* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10G (7), serek fromage 100 g (7), pomidor 100g, 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]
1988	308	83	88	50	21	25	4,5

#### 19.02.2025 rok ŚRODA

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

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), szynka 50g (6,7), 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]
2161	347	121	90	49	24	18	7,5

#### 20.02.2025 rok CZWARTEK

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), parówki paryskie 120g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
2362	329	84	107	72	29	24	7,2

**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, 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 11.03.2025 roku do 15.03.2025 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**11.03.2025 WTOREK**

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), twarożek z szynką na liściu sałaty 100g (6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1972	260	53	103	60	27	34	7,5

**12.03.2025 rok ŚRODA**

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

**Obiad.** Zupa krem z cukini z grzankami 300g (1,7,9), wołowina *gotowana* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), serdelki 80g (1,6,7), sałatka bawarska 100g (3,10), 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]
2215	251	43	107	88	34	23	10,3

**13.03.2025 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasztet 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (1,6,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Serek bez dodatku cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2278	301	86	118	72	31	28	9,4

**14.03.2025 rok PIĄTEK**

**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 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), klopsiki rybne w sosie koperkowym *pieczone* 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 210g, wafle ryżowe 24g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1921	277	53	89	57	26	30	6,4

**15.03.2025 rok SOBOTA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron z sosem mięsny 250g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym 80g (3,7), 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]
2251	284	48	83	91	30	26	7,3

**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 16.03.2025 roku do 20.03.2025 r.

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

### 16.02.2025 NIEDZIELA

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z koperkiem na liściach szpianaku 100g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), schab *duszony* 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml

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

**II Kolac.** Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2045	301	87	102	54	23	28	4,8

### 17.02.2025 PONIEDZIAŁEK

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

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 200g (1,7,9), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jabłko 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2100	295	68	91	67	33	28	5,6

### 18.02.2025 WTOREK

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), zraziki w sosie *pieczone* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), serek fromage 100 g (7), ogórek konserwowy 100g (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]
1944	289	67	90	53	22	36	5,5

### 19.02.2025 rok ŚRODA

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z ananensem 100g (1,3,9,10), 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]
2150	289	69	98	67	30	28	7,9

### 20.02.2025 rok CZWARTEK

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki I jabłka 100g (7), kompot 200 ml.

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

**II Kolac.** Skyr owocami 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2345	287	51	124	84	33	29	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 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

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

**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**