

## JADŁOSPIS OD 11.12.2024 r. do 15.12.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 11.12.2024 rok ŚRODA

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

**Obiad.** Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100g (4,7), 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
2597	362	58	114	77	26	21	4,6

#### 12.12.2024 rok CZWARTEK

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

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *pieczone* 250g, 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 (1,6,7,9), ogórek kiszony 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]
2400	285	66	143	80	36	24	5,6

#### 13.12.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), miód 25g (7), banan 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *smażona* 180g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (7), papryka czerwona 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]
3038	378	64	115	121	49	28	5,2

#### 14.12.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 80g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,9), sałatka z ananasem 100g (1,3,9,10), 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]
2496	298	42	102	100	35	25	10,7

#### 15.12.2024 NIEDZIELA

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na miksie sałat 90g (1,6,7), pomidor 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką 100g (1,3,10), 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]
2284	327	77	98	65	23	19	5,5

**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 16.12.2024 r. do 20.12.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 16.12.2024 PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada 50g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7), ryż 200g (7), surówka z czerwonej kapusty (3,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 100g (7), papryka czerwona 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]
2547	419	44	102	52	20	21	8

#### 17.12.2024 WTOREK

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), galaretki owocowa 175g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), kotlet schabowy *smażony* 150g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), pasztet 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Drożdżówka 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2641	345	63	91	102	51	26	5,9

#### 18.12.2024 rok ŚRODA

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

**Obiad.** Zupa fasolowa z makaronem 300g (1,7,9), zapiekanka staropolska *pieczona* z sosem pieczarkowym 300g (1,37), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

**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.** Jogurt pitny bez cukru 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2476	313	47	94	93	36	20	6,6

#### 19.12.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 300g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2695	313	66	108	113	35	25	7,3

#### 20.12.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), dżem truskawkowy 25g, jogurt owocowy 150g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), łazanki z kapustą 300g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2373	355	55	101	63	29	26	5,5

**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 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 11.12.2024 r. do 15.12.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**11.12.2024 rok ŚRODA**

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

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg na liściu sałaty 100g (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]
2496	385	58	107	61	28	22	6,4

**12.12.2024 rok CZWARTEK**

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

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* 250g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (1,6,7,9), 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]
2369	312	65	145	63	29	23	9,4

**13.12.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), miód 25g (7), banan 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (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]
2631	381	60	92	84	48	24	5,6

**14.12.2024 rok SOBOTA**

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

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,9), 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]
2251	288	38	101	77	31	21	12

**15.12.2024 NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), pasta z sera i szynki na miksie sałat 90g (1,6,7), pomidor 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), 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]
2184	316	69	105	57	29	22	7,4

**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. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

**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 16.12.2024 r. do 20.12.2024 r.****Dieta łatwostrawna (2)****16.12.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada 50g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 100g (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]
2494	436	45	92	42	19	22	10

**17.12.2024 WTOREK**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek śmietankowy 100g (7), galaretki owocowa 175g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), pulpeciki *pieczone* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Drożdżówka 100g (1,67)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2361	354	63	88	68	47	24	8,4

**18.12.2024 rok ŚRODA**

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

**Obiad.** Rosolnik 300g (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7), 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 bez cukru 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2065	317	44	96	47	28	23	9,3

**19.12.2024 rok CZWARTEK**

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

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2397	335	66	112	68	31	24	85

**20.12.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem truskawkowy 25g, jogurt owocowy 150g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), makaron z serem białym 300g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2587	387	54	107	70	32	24	6,7

**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, 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 11.12.2024 r. do 15.12.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**11.12.2024 rok ŚRODA**

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100g (4,7), 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]
2149	281	29	111	64	30	15	6

**12.12.2024 rok CZWARTEK**

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

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* 250g (1,7), 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 (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Skyr 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2204	242	15	141	76	35	18	7,4

**13.12.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka 100g (3,7), banan 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (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]
2492	306	26	92	101	56	19	4

**14.12.2024 rok SOBOTA**

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,9), sałatka z anansem 100g (1,3,9,10), 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]
2412	257	6	109	104	38	17	11

**15.12.2024 NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na miksie sałat 90g (1,6,7), pomidor 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką 100g (1,3,10), 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]
2132	281	35	102	66	24	17	4,7

**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, 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 16.12.2024 r. do 20.12.2024 r.**  
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  
(cukrzycowa) (6)

**16.12.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), jabłko 150g, ser żółty 50g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 100g (7), 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]
2066	296	5,8	88	59	28	18	8,1

**17.12.2024 WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), pulpeciki *pieczone* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), pasztet 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Banan 120g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2326	312	57	88	81	50	20	6,7

**18.12.2024 rok ŚRODA**

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

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

**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.** Jogurt pitny bez cukru 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2252	254	9	112	86	38	16	8,3

**19.12.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), 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]
2316	301	47	111	74	32	19	6,5

**20.12.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet 80g (1,6,7,9), jogurt owocowy 150g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), makaron z serem białym 300g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2449	325	14	114	78	34	20	5,6

**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, 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