

JADŁOSPIS OD 11.12.2023 roku do 15.12.2023 r.

Dieta podstawowa (1)

11.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), miód 25g, jabłko 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), frykadutki drobiowe *smażone* 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka *gotowana* 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet z pieca na liściu sałaty 90g (1,6,7), ogórek kiszony 50g (10), pomidor 50g, 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]
2388	371	133	93	67	25.1	33	3.41

12.12.2023 rok WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* 250g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek bakuś 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1975	285	85	93	58	23,4	31.3	5.8

13.12.2023 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), kotlet mielony *smażony* 90g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki 2 sztuki 120g (6), ser topiny 17,5 g (7), sałatka szwedzka 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. kefir 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2354	288.6	113.3	77,3	100.1	28	28.7	5.5

14.12.2023 rok CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 45g (1,6), papryka czerwona 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9), zapiekanka staropolska z szpinakiem i sosem pieczarkowym *pieczona* 380g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), kiełbasa 50g (6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek mus owocowy 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2135	259.2	76.3	83.7	89.01	32.4	23.3	8.2

15.12.2023 PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), serek waniliowy (7), jabłko 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), filet z miruny *smażony* 110g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane w sosie tatarskim na liściu sałaty 140g (3,7,10), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2501	337.6	118.4	120	79.5	22.05.2023	28.4	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, łubin, 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.

JADŁOSPIS OD 16.12.2023 roku do 20.12.2023 r.

Dieta podstawowa (1)

16.12.2023 SOBOTA

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

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), wątróbka z cebulką *duszona* 150g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6), sałatka z selerem i ananasem 100g (1,3,9,10) herbata z cytryną 200ml

II Kolac. jabłko 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2236	307.4	93.2	92.8	75.9	22.6	27.6	6.1

17.12.2023 NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bitka schabowa *duszona* w sosie 110g (1,7), sałatka z buraków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50 g (6), sałatka bawarska 100g (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]
2435	327.7	109.6	120	75.6	29.4	29.4	6.3

18.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), pulpet *pieczony* w sosie pietruszkowym 100g (1,3,7), kasza gryczana 200g, marchewka kostka *gotowana* 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90g (1,6,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Napój mleczny truskawkowy 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2427	367	135	91.6	73.7	25.9	40	4.1

19.12.2023 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kiełbasą *gotowana* 350g (1,6,7,9), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,3,6,7), ogórek kiszony 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]
2468	372.9	101.9	104	69	31.8	30	6.3

20.12.2023 rok ŚRODA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowcowa 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 90g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), kapusta na ciepło *gotowane* 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6) (1), masło ex. 10 g (7), ser żółty 40g (7), sałatka śledziowa 100g (3,4,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzywny przecierany

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2601	357.5	151.5	97	86.55	29.8	27.9	6.5

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, łubin, 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.

JADŁOSPIS OD 11.12.2023 roku do 15.12.2023 r.

Dieta łatwostrawna

11.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), miód 25g, jabłko 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie jarzynowym 100g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka *gotowana* 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), szynka 50g (1,6,7), pomidor 100g, dżemik owocowy 25g, 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]
2290	371	128	83	58	25	27	4.12.2023

12.12.2023 rok WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg z koperkiem na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek Bakuś 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2018	315	113	104,8	43	20,8	25,7	4,7

13.12.2023 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *duszona* w sosie 95g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), parówki 2 sztuki 120g (6), serek mini 30 g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kefir 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2160	276.5	105.4	98	43.18	25.09.2023	22.5	5.4

14.12.2023 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 80g (1,7), ziemniaki (7), jarzyny gotowane 100 g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), kiełbasa 50g (6,7,9), pomidor 100g (3,10), miód 25g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek mus owocowy 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1789	275.8	80.6	82.3	44.6	19.8	21.8	5.7

15.12.2023 PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), serek waniliowy (7), jabłko 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), zrazik rybny *gotowany* w sosie koperkowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, dżemik brzoskwinowy 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2324	330.6	126.1	102	70.2	36.7	19.6	4.3

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, łubin, 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.

JADŁOSPIS OD 16.12.2023 roku do 20.12.2023 r. Dieta łatwostrawna

16.12.2023 SOBOTA

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

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 150g (7,9), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6), pomidor 100g, dżem truskawkowy 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jabłko 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1887	301	100.	90	40	18.6	24.7	5.3

17.12.2023 NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bitka schabowa *duszona* w sosie 110g (1,7), sałatka z buraków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), ser żółty 50 g (6), miód 25g, 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]
2132	317	107	117	46.3	22	20.8	5.5

18.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ryż 200g, marchewka kostka *gotowana* 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), serdelki 90g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Napój mleczny truskawkowy 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2367	358.5	131	95	67	24.07	20.05.2023	4

19.12.2023 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsno-warzywnym 350g (1,7,9), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,3,6,7), 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]
2208	363.5	103.6	100	44.2	21.1	22	4.8

20.12.2023 rok ŚRODA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowcowa 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,7,9), pulpet *gotowany* w sosie ziołowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny *gotowane* 100g (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzywny przecierany 330 ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2106	357.5	147.8	71	49.9	23.6	21.2	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, łubin, 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.

JADŁOSPIS OD 11.12.2023 roku do 15.12.2023 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa)

11.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb razowy 100g (1,6), masło roślin. 15g (7), wędlina 50g, jabłko 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie jarzynowym 100g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka *gotowana* 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony na liściu sałaty 90g (1,6,7), pomidor 50g, ogórek kiszony 50g (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]
2135	299	62	90	72	23.7	39	5

12.12.2023 rok WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, 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]
2113	266	81	87	84	21,3	27	6

13.12.2023 rok ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb razowy 100g (1,6), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *duszona* w sosie 95g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki 2 sztuki 120g (6), serek mini 30 g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kefir 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2082.7	236.5	74.2	101.6	53.3	29.03.20 23	33.6	6.5

14.12.2023 rok CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb razowy 100g (1,6), ser żółty 40g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 80g (1,7), ziemniaki (7), jarzyny gotowane 100 g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), kiełbasa 50g (6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (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]
1918	230.6	61.7	90.9	73.7	31.9	32.3	6.7

15.12.2023 PIĄTEK

śniad. Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), chleb razowy 100g (1,6), pasta z jajka z zieloną pietruszką 100g (3,7), jabłko 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), zrazik rybny *gotowany* w sosie koperkowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1904	287	58.7	72.1	63.2	25	35.5	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, łubin, 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.

JADŁOSPIS OD 11.12.2023 roku do 16.12.2023 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa)

16.12.2023 SOBOTA

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

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 150g (7,9), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6), sałatka z selerem i ananasem 100g (1,9), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jabłko 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2002	248	47.2	89.5	67	22.9	32.35	5

17.12.2023 NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bitka schabowa *duszona* w sosie 110g (1,7), sałatka z buraków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50 g (6), sałatka bawarska 100g (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]
2328	332.2	65.5	119	83.8	34.2	32	6.5

18.12.2023 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb razowy 100g (1,6), masło roślin. 10g (7), wędlina 50g (1,6,7), serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), kasza gryczana 200g, marchewka kostka *gotowana* 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kefir 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2360	322	80.9	96	76.9	29.6	41.8	5.1

19.12.2023 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsno-warzywnym 350g (1,7,9), brokuł *gotowany* 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,3,6,7), ogórek kiszony 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]
2045	310	54.5	95	54.5	24.8	34	5.2

20.12.2023 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,7,9), pulpet *gotowany* w sosie ziołowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny *gotowane* 100g (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6) (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok warzywny przecierany 330 ml

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2271	298	83	97.3	86	31.6	32.9	9.1

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.

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.