

JADŁOSPIS OD 21.06.2024 r. do 25.06.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

21.06.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300g (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 100g (4,7), 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]
2200	349	136	92	53	21	26	3,3

22.06.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kaszanka z cebulką *pieczona* 150g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z młodej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), 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]
2436	343	77	83	86	25	28	10,2

23.06.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretki owocowa 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

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

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2455	341	118	91	84	19	29	5,1

24.06.2024 rok PONIEDZIELEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), miód 25g (7), jogurt owocowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), paprykarz *gotowany* 110g (1,7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie tatarskim 80g (3,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jabłko 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2272	346	107	85	62	22	30	6

25.06.2024 WTOREK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2502	370	96	106	76	25	40	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, nerkowicz, 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. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

JADŁOSPIS OD 26.06.2024 r. do 30.06.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

26.06.2024 ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), dżem 25g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz czerwony z chlebem 300ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), mizeria (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7), sałatka z kukurydzą i ogórkiem 100g (1,3,10), 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]
3000	428	159	97	105	31	35	6

27.06.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galareta drobiowo-warzywna na rozponce 220g (9), 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]
2374	332	78	128	63	30	30	4,5

28.06.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (1,6,11), serek waniliowy 150g (7), powidło 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Kapuśniak z ziemniakami 300g (1,7,9), ryba filet *smażony* 120g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), ogórek świeży 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]
2535	331	136	94	97	26	23	4,6

29.06.2024 rok SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (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 gospodarcza 300ml (1,3,7,9), kotlet mielony *smażony* 120 g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90g (1,6,9), ser topiony 17,5g (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]
2542	329	93	88	104	29	38	4,7

30.06.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 120 g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Skyr bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1948	273	107	108	52	24	27	5,1

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 włoski, 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. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

JADŁOSPIS OD 21.06.2024 r. do 25.06.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

21.06.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300g (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 350g (1,3,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 80g (7), pomidor 100g, 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]
2744	494	191	92	48	23	19	3,2

22.06.2024 rok SOBOTA

śniad. Kasza manna mleku 300ml (1,7), 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 brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z ziołami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 40g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), 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]
2029	299	72	95	53	23	21	5,4

23.06.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretki owocowa 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7,9), 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, dżem 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2166	337	116	103	46	18	22	4,3

24.06.2024 rok PONIEDZIEŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), miód 25g (7), jogurt owocowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), pulpet *pieczony* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), marchewka gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jabłko 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2373	391	113	86	54	22	33	4,7

25.06.2024 WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (6,7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), ziemniaki 200g (7), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2304	348	81	117	53	22	23	4,2

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

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

JADŁOSPIS OD 26.06.2024 r. do 30.06.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

26.06.2024 ŚRODA**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem 25g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Barszcz czerwony z chlebem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn (7,9), kompot 200ml**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7), 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]
2667	418	158	91	72	29	33	6,7

27.06.2024 CZWARTEK**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 350g (1,7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galareta drobiowo-warzywna na rozponce 220g (9), 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]
2331	344	78	130	50	22	21	4,4

28.06.2024 rok PIĄTEK**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (1,6,11), serek waniliowy 150g (7), dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa grysikowa 300g (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie pomidorowym 120g (1,3,4,7), ziemniaki (7), brokuł *gotowany* 100g (7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek fromage 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]
2158	326	138	86	59	24	19	3

29.06.2024 rok SOBOTA**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), filet drobiowy *duszony* 120 g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 90g (1,6,9), ser 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	324	91	104	57	19	29	4,6

30.06.2024 rok NIEDZIELA**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściach szpinaku 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 120 g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb pszenny 100g (1) masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Skyr bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1981	276	103	111	52	24	17	5,2

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, 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.

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 21.06.2024 r. do 25.06.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.06.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300g (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 100g (4,7), 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]
2083	292	81	94	68	31	35	4,5

22.06.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 40g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), 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]
2215	261	51	110	86	30	30	6

23.06.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, jabłko 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2114	297	78	97	64	21	37	5,3

24.06.2024 rok PONIEDZIELEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), pulpet *pieczony* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), marchewka gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie tatarskim 80g (3,7), pomidor 100g, 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]
2076	299	61	85	65	26	46	5,5

25.06.2024 WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), ziemniaki 200g (7), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 140g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2055	297	79	102	58	25	36	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 włoski, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowic, 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. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

JADŁOSPIS OD 26.06.2024 r. do 30.06.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

26.06.2024 ŚRODA

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

Obiad. Barszcz czerwony z chlebem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn (7,9), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7), sałatka z kukurydzą i ogórkiem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok warzywno-owocowy 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2676	370	87	99	94	32	42	9,4

27.06.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galareta drobiowo-warzywna na rozsponce 220g, 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]
2290	298	44	127	72	33	33	4,5

28.06.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300g (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie pomidorowym 120g (1,3,4,7), ziemniaki (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), ogórek świeży 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]
1770	250	70	78	56	22	31	3,4

29.06.2024 rok SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (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 gospodarcza 300ml (1,3,7,9), filet drobiowy *duszony* 120 g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90g (1,6,9), ser topiony 17,5g (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]
2195	282	58	103	79	29	40	4,5

30.06.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 120 g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Skyr bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1850	224	58	106	63	26	34	5,2

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutiłek 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. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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