

JADŁOSPIS OD 21.01.2025 roku do 25.01.2025 r.

Dieta podstawowa (1)

21.01.2025 WTOREK

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsiki *pieczone* z sosem pieczarkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 140 g (1,6,7,9), 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]
2657	278	99	94	113	43	25	9

22.01.2025 rok ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), marmolada wieloowcowa 50g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzyonwa z ryżem 300g (1,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* z kiełbasą 300g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), ogórek konserwowy 100g (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]
2528	376	97	97	72	27	26	9

23.01.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Kapuśniak z ziemniakami 300ml (1,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 100g (1,3), ziemniaki (7), surówka z buraczków I jabłek 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony 90g (1,6,7), 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]
2389	306	84	97	91	32	28	6,3

24.01.2025 rok PIĄTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), ser żółty 50g (7), kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 60g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 100g (7), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2113	310	74	81	65	31	26	5,4

25.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomidor 100g, miód 25g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kaszanka *smażona* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), kapusta kiszona 100 g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna 250g (9), 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]
2668	288	83	125	114	46	17	10

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 26.01.2025 roku do 31.01.2025 r.

Dieta podstawowa (1)

26.01.2025 NIEDZIELA

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

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *pieczone* 250g, 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), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata, 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]
2340	301	82	107	83	46	21	7,6

27.01.2025 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), serek homogenizowany 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryż 200g (7), gulasz *gotowany* 90g (1,7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Bana 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2572	372	130	115	74	35	27	6,8

28.01.2025 WTOREK

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

Obiad. Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Kasza manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2467	415	76	96	52	19	32	9

29.01.2025 rok ŚRODA

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

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), łazanki z kapustą I mięsem *gotowane* 200g (1,7), kompot 200 ml.

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

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2957	388	111	92	121	44	38	7,5

30.01.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), schab *duszony* w sosie 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), 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]
2119	295	69	111	59	20	23	7,5

31.01.2025 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), banan 150g, dżem 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100g (7), ogórek świeży 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]
2550	354	117	97	88	26	21	6

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkwiec, 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 21.01.2025 roku do 25.01.2025 r. Dieta łatwostrawna (2)

21.01.2025 WTOREK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1,3), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 140 g (1,6,7,9), 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]
2392	309	82	93	90	35	22	12

22.01.2025 rok ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowcowa 50g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ryżem 300g (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex.10g (7), serek śmietankowy 100g (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]
2317	357	93	92	59	25	25	13

23.01.2025 rok CZWARTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (7), mus owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki (7), surówka z buraczków I jabłek 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), 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]
2144	315	61	104	55	25	22	12

24.01.2025 rok PIĄTEK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *pieczona* 160g (4), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 100g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2121	328	70	129	50	26	20	15

25.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1,3), szynka 50g (7), pomidor 100g, miód 25g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), pulpet *pieczony* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona za śmietaną 30 g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna 250g (9), 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]
2275	295	87	118	72	31	14	9

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkwic, 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 26.01.2025 roku do 31.01.2025 r.

Dieta łatwostrawna (2)

26.01.2025 NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1,3), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100 g, herbata, 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]
2155	302	67	106	62	27	19	6,5

27.01.2025 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), serek homogenizowany 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryż *gotowany* z sosem waniliowym 300g (1,3,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2794	458	159	98	67	33	22	7

28.01.2025 WTOREK

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

Obiad. Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowy *pieczona* w sosie jarzynowym 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10G (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Kasza manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2362	375	72	110	44	20	27	10

29.01.2025 rok ŚRODA

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

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), makaron z sosem mięsno-warzywnym *gotowany* 200g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
2234	369	103	81	51	25	78	9

30.01.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), schab *duszony* w sosie 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
2020	298	56	107	47	23	18	8

31.01.2025 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), banan 150g, dżem 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,3), masło ex. 10g (7), pasta z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 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]
2243	351	100	93	55	25	18	16

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, męczaki.

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 21.01.2025 roku do 25.01.2025 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.01.2025 WTOREK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 140 g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzwny 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2523	278	51	100	116	46	23	12

22.01.2025 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa jarzynowa z ryżem 300g (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), serek śmietankowy 100g (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]
2031	289	56	98	56	25	30	15

23.01.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki (7), surówka z buraczków I jabłek 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony 90g (1,6,7), 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]
2207	265	32	104	83	36	32	12

24.01.2025 rok PIĄTEK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *pieczona* 160g (4), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 100g (7), papryka 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1993	275	38	105	55	28	23	15

25.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomidor 100g, ser topiony 17,5g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), pulpet *pieczony* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona za śmietaną 30 g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna 250g (9), 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]
2210	255	41	106	87	33	26	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, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, lubin, mączczaki.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

JADŁOSPIS OD 26.01.2025 roku do 31.01.2025 r.

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

26.01.2025 NIEDZIELA

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

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* 250g (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), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata, 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]
1980	229	32	102	74	28	23	15

27.01.2025 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), paszтет 70g (6,7,9), gruszka 160g kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryż 200g (7), gulasz *gotowany* 90g (1,7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2439	324	59	101	87	38	27	9

28.01.2025 WTOREK

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

Obiad. Zupa brokułowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowy *pieczona* w sosie jarzynowym 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10G (7), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100g, 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]
1860	270	53	103	46	20	27	11

29.01.2025 rok ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), makaron z sosem mięsno-warzywnym *gotowany* 200g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie na liściu sałaty 100g (3,7), 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]
2489	328	63	85	97	39	22	8

30.01.2025 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), schab *duszony* w sosie 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek kiszony 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]
2012	259	30	105	63	32	30	8

31.01.2025 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), banan 150g, pasta z jajka na liściu sałaty 100 g (3,7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki I jabłka 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100g (7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2237	304	48	124	61	28	22	17

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