

JADŁOSPIS OD 21.02.2024 roku do 25.02.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

21.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3,6), masło roślin. 10g (7), dżem jagodowy 25g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300g (1,7,9), jajko *sadzzone* 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 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]
2187	365	133	81	52	22	31	3,2

22.03.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), pulpety w sosie pieczarkowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 200g (9), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek homogenizowany 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2296	371	117	122	60	25	34	4,4

23.03.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa krem brokułowa z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6), sałatka bawarska 100g (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]
3220	490	151	110	103	30	51	7,5

24.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), miód 25g, serek topiony 17g (7), gruszką 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kielbasą *gotowana* 300g (1,6,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
3002	464	99	107	84	54	27	7,3

25.03.2024 WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), bigos z mięsem *gotowany* 110g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałaty 110g (6,7), rzodkiewka 30g, 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]
2327	380	113	96	56	23	40	6,9

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. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

JADŁOSPIS OD 26.02.2024 roku do 28.02.2024 r. Dieta podstawowa (1)

26.03.2024 ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3,6), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90g (1,6,7), papryka czerwona 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]
2968	418	155	89	109	33	24	4,8

27.03.2024 CZWARTEK

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

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

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

II Kolac. Bakuś kieszonka 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2456	329	94	122	77	30	24	5,4

28.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek topiony 17g (7), powidło śliwkowe 25g, banan 160g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz z chlebem 300g (1,7,9), ryba *smażona* 130g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z białej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100 g (7), 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]
3292	505	165	114	97	46	33	5,8

29.03.2024 rok SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), kaszanka z cebulką *smażona* 100g (1,7), ziemniaki (7), surówka z kiszonej kapusty 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), ogórek 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]
2354	335	88	91	79	30	33	10

30.03.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), schab *duszony* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2478	379	126	108	66	27	32	4

31.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3,6), marmolada wieloowocowa 50g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ryż (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), 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]
2837	418	143	116	83	34	25	5,3

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. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

JADŁOSPIS OD 21.02.2024 roku do 25.02.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

21.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3,6), masło roślin. 10g (7), dżem jagodowy 25g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa makaronowa 300g (1,7,9), ryba *pieczona* 150g (4,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg z pietruszką na miksie sałat 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]
2162	363	141	98	41	19	26	3,7

22.03.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 200g (9), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek homogenizowany 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2410	368	118	129	54	24	31	4,7

23.03.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa krem brokułowa z groszkiem ptyśowym 300 ml (1,3,7,9), klopsiki w sosie ziołowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6), 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]
2400	403	146	97	53	26	35	5,3

24.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), miód 25g, serek kiri 17g (7), jabłko 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron z sosem mięsny *gotowany* 300g (1,7,9), 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. Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2658	422	95	83	73	45	21	5,1

25.03.2024 WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałata ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałaty 110g (6,7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2185	348	108	100	51	22	30	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. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

JADŁOSPIS OD 26.02.2024 roku do 28.02.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

26.03.2024 ŚRODA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3,6), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2727	415	163	95	82	32	29	4,6

27.03.2024 CZWARTEK

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

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

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

II Kolac. Bakuś kieszonka 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2485	345	107	137	68	27	26	5,8

28.03.2024 rok PIĄTEK

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek kiri 17g (7), dżem brzoskwiniowy 25g, banan 160g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz z chlebem 300g (1,7,9), zraziki rybny w sosie koperkowym *pieczony* 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100 g (7), 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]
2912	490	165	109	65	45	32	5,7

29.03.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1948	305	85	91	46	21	24	5,3

30.03.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), schab *duszony* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka 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. Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2295	366	128	108	52	26	33	4,9

31.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3,6), marmolada wieloowocowa 50g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpecik *gotowany* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ryż (7), kalafior gotowany 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), 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]
2846	434	144	107	81	33	22	5,4

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 włoski, orzech włoski, nerkowic, 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

JADŁOSPIS OD 21.02.2024 roku do 25.02.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.03.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa makaronowa 300g (1,7,9), ryba *pieczona* 150g (4,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 100g (7), pomidor 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]
2066	303	83	115	51	26	35	5

22.03.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna 200g (9), 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]
2128	313	68	123	50	23	34	4,7

23.03.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa krem brokułowa z groszkiem ptyśowym 300 ml (1,3,7,9), klopsiki w sosie ziołowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6), sałatka bawarska 100g (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]
2436	373	108	98	70	27	37	5,2

24.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser topiony 17g (7), serek topiony 17 (7), gruszka 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
228	330	75	81	70	28	25	4,9

25.03.2024 WTOREK

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałaty 110g (6,7), rzodkiewka 30g, 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]
2090	324	83	98	51	22	30	4,8

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, 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 26.02.2024 roku do 28.02.2024 r.

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

26.03.2024 ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2274	309	59	109	73	29	30	5,8

27.03.2024 CZWARTEK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (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]
2511	324	77	129	84	31	30	5,9

28.03.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Barszcz z chlebem 300g (1,7,9), zraziki rybny w sosie koperkowym *pieczony* 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolac. Jogurt bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2355	359	95	118	55	25	32	4,6

29.03.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1875	269	48	92	54	24	27	5,5

30.03.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kiwi 75g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), schab *duszony* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2367	338	81	107	73	28	33	4

31.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g, skyr owocowy 140g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpecik *gotowany* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ryż (7), kalafior gotowany 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), 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]
2382	342	54	102	74	30	29	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 włoski, 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