

**JADŁOSPIS OD 21.03.2024 roku do 25.02.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

**21.03.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), jogurt owocowy 150g (7), dżem truskawkowy 25g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), kotlecik babuni *smażony* 80g (1,3,7), ziemniaki (7), sałata zielona z śmietaną (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), parówki paryskie x2 120g (1,3,6,7), sałatka bawarska 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2697	332	129	95	114	34	26	5,7

**22.03.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), filet rybny *smażony* 180g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100 g (7), ogórek świeży 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]
2887	353	96	111	119	48	24	5,6

**23.03.2024 rok SOBOTA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7), pomidor 100g, galaretki owocowa 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), zrazik *pieczony* w sosie pieczarkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, 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.** Serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2346	334	104	86	78	24	26	4,8

**24.03.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z rzodkiewką na liściu sałaty 120g (7), jabłko 150g, masło roślin. 15g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *pieczone* 230g, ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok bunio 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2081	309	101	91	57	24	34	4,5

**25.03.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), powidło śliwkowe 25g, serek waniliowy 150g (7), manadarynka 60g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* 350g (1,6), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelka 110g (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]
2464	327	122	92	91	31	25	4,4

**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, 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 26.03.2024 roku do 31.03.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 26.03.2024 WTOREK

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kotlet schabowy *smażony* 90g (1,3), ziemniaki (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

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

**II Kolac.** Drożdżówka 100g (1,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2781	357	102	105	110	47	34	6

#### 27.03.2024 ŚRODA

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, pomarańcza 160g, masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony na miksie sałat 90 g (1,6,7), 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]
2210	343	118	91	57	21	31	3

#### 28.03.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), befsztyk mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta zasmażana 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka na liściu szpinaku 50 g (7), rzodkiewka 40g, 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]
2367	343	111	101	73	24	35	5

#### 29.03.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta z jajka na miksie sałat 90g (3,7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (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]
2650	368	119	95	94	52	30	4,3

#### 30.03.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowa 230g (9), 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]
2286	365	91	101	49	22	36	3

#### 31.03.2024 rok NIEDZIELA

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), sałatka z buraczków, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (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]
2092	308	109	102	54	20	28	6,4

**UWAGA: 1.** Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, 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 21.03.2024 roku do 25.03.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**21.03.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), jogurt owocowy 150g (7), dżem truskawkowy 25g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), kurczak *duszony* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki (7), sałata zielona z śmietaną (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki paryskie x2 120g (1,3,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2436	332	131	111	76	33	21	4,8

**22.03.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek fromage 100 g (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]
2424	329	124	87	86	49	22	3,7

**23.03.2024 rok SOBOTA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), pomidor 100g, galaretka owocowa 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), indyk krojony *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2123	309	102	95	59	27	23	5,7

**24.03.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), twaróg z pomidorem na liściu sałaty 120g (7), jabłko 150g, masło roślin. 15g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* w sosie 230g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok bunio 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2155	318	100	96	58	24	25	4,6

**25.03.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), dżem brzoskwiniowy 25g, serek waniliowy 150g (7), banan 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn (7,9), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serdelka 110g (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]
2409	353	142	86	75	27	22	3,4

**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 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 26.03.2024 roku do 31.03.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**26.03.2024 WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptyśowym 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

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

**II Kolac.** Drożdżówka 100g (1,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2500	346	100	113	78	38	24	6

**27.03.2024 ŚRODA**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, jabłko 160g, masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na miksie sałat 50 g (1,6,7), 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]
2107	340	111	90	47	20	26	4

**28.03.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), wołowina *duszona* w jarzynach 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), warzywa gotowane 100g (7,9), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściu szpinaku 50 g (7), pomidor cherry 40g, 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]
2073	304	100	112	47	22	25	4,3

**29.03.2024 rok PIĄTEK**

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

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

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (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]
2647	389	132	84	88	49	22	4,3

**30.03.2024 rok SOBOTA**

**śniad. śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), miód 25g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowa 230g (9), 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]
2332	369	89	105	49	22	27	3,2

**31.03.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek mini 30g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, ciasto 100g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), ziemniaki 200g (7), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), sałatka z buraczków, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, dżem 25g, 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]
2122	319	96	106	52	24	19	5,8

**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 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 21.03.2024 roku do 25.03.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**21.03.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), jogurt naturalny 200g (7), szynka 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300g (1,3,7,9), kurczak *duszony* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki (7), sałata zielona z śmietaną (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), parówki paryskie x2 120g (1,3,6,7), sałatka bawarska 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2423	272	63	120	100	34	30	7,3

**22.03.2024 rok PIĄTEK**

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100 g (7), ogórek świeży 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]
2209	235	59	95	102	58	33	5,2

**23.03.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), indyk krojony *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany 100g (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.** Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2208	271	61	91	87	26	39	3,5

**24.03.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z rzodkiewką na liściu sałaty 120g (7), jabłko 150g, masło roślin. 15g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* w sosie 230g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), papryka 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]
2102	291	62	94	68	27	40	6

**25.03.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g, skyr bez cukru 140g (7), manadarynka 60g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn (7,9), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelka 110g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Mus warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1980	256	61	92	70	22	34	4,6

**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 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 26.03.2024 roku do 31.03.2024 r.

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

#### 26.03.2024 WTOREK

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptyśowym 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 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]
2306	278	83	106	93	47	36	5,3

#### 27.03.2024 ŚRODA

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g, pomarańcza 160g, masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony na miksie sałat 90 g (1,6,7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogurt naturalny 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2064	282	75	104	65	26	38	5

#### 28.03.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), wołowina *duszona* w jarzynach 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), warzywa gotowane 100g (7,9), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka na liściu szpinaku 50 g (7), rzodkiewka 40g, 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]
1955	266	65	110	56	25	38	4,4

#### 29.03.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta z jajka na miksie sałat 90g (3,7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (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]
2567	332	85	94	103	55	33	4,4

#### 30.03.2024 rok SOBOTA

**śniad. śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet 80g (1,6,7,9), ser mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowa 230g (9), 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]
2265	313	60	109	67	26	39	3,4

#### 31.03.2024 rok NIEDZIELA

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (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]
2009	272	75	101	62	23	31	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. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

**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**