

JADŁOSPIS OD 21.05.2024 roku do 25.05.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

21.05.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 110g (1,3,7), ziemniaki (7), mizeria 100g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2638	338	94	90	108	25	28	4

22.05.2024 rok ŚRODA

Śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), dżem wiśniowy 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 110g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2405	334	129	96	80	27	25	5,4

23.05.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 90g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), rzodkiewka 30g, 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]
2392	326	93	111	78	27	32	4,6

24.05.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (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), pasta rybna na liściu sałaty 90g (4,7), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt owocowy pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2174	307	106	105	64	31	33	4,3

25.05.2024 SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), kaszotto mięsno-warzywne *gotowane* z sosem pieczarkowym 300g (1,7,9), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko mięsno-warzywna na liściach rukoli 250g (9), 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]
2386	347	95	127	82	20	37	4,4

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, 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 26.05.2024 roku do 31.05.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

26.05.2024 NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), befsztyk mielony *smażony* 130g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2333	338	124	81	77	21	32	5,5

27.05.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), jogurt owocowy 150g (7), miód 25g, masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa z serem żółtym i kiełbasą *gotowana* 350g (1,6,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Sok bunió 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2848	420	138	90	92	33	27	5,2

28.05.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* 300g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (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]
2629	305	79	101	116	42	29	9

29.05.2024 rok ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), powidło śliwkowe 25g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściach szpinaku 90g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2254	354	147	101	54	23	31	4

30.05.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, galaretki owocowa 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko *pieczone* 250g, ziemniaki 200g (7), marchewka *zasmażana* 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu sałaty 90g (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]
2236	324	115	100	64	24	35	4,7

31.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, bakańs kieszonka 80g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *smażona* 180g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszonej kapusty 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2379	361	124	96	67	22	29	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, 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 21.05.2024 roku do 25.05.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

21.05.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), klopsiki w sosie pomidorowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), 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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2284	362	88	89	55	20	28	5,1

22.05.2024 rok ŚRODA

Śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), dżem truskawkowy 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelek 110g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2328	326	124	99	71	27	20	3,2

23.05.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 90g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2130	299	87	115	55	26	19	4,3

24.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), marmolada wieloowocowa 50g, banan 160g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 350g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem na liściu sałaty 80g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt owocowy pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2356	369	142	98	57	28	29	3,5

25.05.2024 SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), dżem 25g, pomidor 100g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretkę mięsno-warzywną na liściach rukoli 250g (9), 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]
2099	335	98	106	39	17	21	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 26.05.2024 roku do 31.05.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

26.05.2024 NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), zraziki *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2135	344	125	84	50	19	25	4,7

27.05.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), jogurt owocowy 150g (7), miód 25g, masło roślin.15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

Kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (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]
2289	383	129	77	50	21	22	3,7

28.05.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 40g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny100g (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]
2225	288	71	104	76	31	19	6,1

29.05.2024 rok ŚRODA

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

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

kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściach szpinaku 90g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2270	353	145	103	53	23	25	4

30.05.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny100g (1), masło roślin. 15g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, galaretką owocowa 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex. 10 g (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]
2258	325	108	103	62	22	25	4,3

31.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, bakańskie 80g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 220g (1,4,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2158	340	122	96	48	22	26	3,9

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 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

JADŁOSPIS OD 21.05.2024 roku do 25.05.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.05.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300g (1,7,9), klopsiki w sosie pomidorowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.

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

II Kolac. Wafle ryżowe 10g, sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1980	272	54	81	68	23	40	5,2

22.05.2024 rok ŚRODA

Śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g, skyr owocowy bez dodatku cukru 140g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 110g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2005	258	66	106	65	21	34	4,4

23.05.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z pietruszką na miksie sałat 90g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 100g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Skyr 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1974	261	57	114	58	26	33	4,4

24.05.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 350 g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 90g (4,7), herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2324	291	75	116	82	38	39	4,5

25.05.2024 SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko mięsno-warzywna na liściach rukoli 250g (9), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1971	272	42	102	55	19	37	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, 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 26.05.2024 roku do 31.05.2024 r.

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

26.05.2024 NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), zraziki *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Banan 190g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2089	309	89	79	64	22	35	5,6

27.05.2024 PONIEDZIAŁEK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90 g (1,6,7), ogórek świeży 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]
2125	304	54	85	67	26	33	6

28.05.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 40g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), parówka 2x 140g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (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]
2375	240	52	121	108	44	29	7

29.05.2024 rok ŚRODA

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

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściach szpinaku 90g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2082	296	95	106	59	25	37	5,3

30.05.2024 rok CZWARTEK

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

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu sałaty 90g (3,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogobella 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2156	264	52	106	78	28	44	4,9

31.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka 90g (3,7), jabłko 170g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 220g (1,4,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2050	302	90	93	58	25	41	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, 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

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