

JADŁOSPIS OD 21.12.2024 r. do 25.12.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

21.12.2024 rok SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, kiwi 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa ryżowa 300g (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie paprykowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 250g (9), 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]
2846	391	136	152	80	23	31	4

22.12.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa jarzynowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), frykaski mozaikowe *smażone* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2806	401	146	101	95	26	26	4,4

23.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet na szpinaku 90g (1,6,7,9), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, 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]
2686	298	126	106	122	19	32	4

24.12.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Barszcz czerony z paluszkami 300ml (1,9), ryba *smażona* 150g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszonej kapusty 100g, ciasto piaskowe 50g (1,3,7,8,11), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2825	366	139	97	114	28	32	6

25.12.2024 ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, mandarynka 60g, ciasto piernikowe 50g (1,3,7,8,11), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *gotowane* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera (3,9,10) kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2796	331	114	116	116	23	29	5

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 laskowy, orzech włoski, nerkowiec, 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 26.12.2024 r. do 31.12.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

26.12.2024 CZWARTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki 100g (1,6,7,9), pomidor 100g, ciasto zebra 50g (1,3,7,8,11), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptyśowym 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* 120g (1,7), ryż 200g (7), marchewka na ciepło (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, ser topiony 17g (7), 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]
2755	364	110	114	98	30	37	6

27.12.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i białym serem 300g (1,7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z makrelą na miksie sałat 100g (4,7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2725	375	140	100	95	22	30	5

28.12.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa grysikowa 300g (1,7,9), bitka schabowa *duszona* 120g (1,7), ziemniaki (7), fasolka szpargowa 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 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]
2046	291	124	92	62	26	30	4

29.12.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), 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 ryżem 300ml (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 120 g (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 (7), papryka czerwona 100g, serek topiony 17g (7), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jabłko 130g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2704	348	135	91	112	24	35	4,6

30.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), miód 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* 300g (1,6,7,9), surówka z kapusty (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim sałaty 80g (3,7), ogórek 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]
3247	395	148	129	131	35	32	6,2

31.12.2024 rok WTOREK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, manadarynka 80g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 80g (1,7,9), kasza gryczana 200 g (7), surówka z kapusty (3,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Bakuś puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2173	268	112	100	81	22	29	4,9

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, nerkowic, 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 21.12.2024 r. do 25.12.2024
Dieta łatwostrawna (2)

21.12.2024 rok SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, jabłko 130g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 250g (9), 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	340	126	123	60	25	21	4

22.12.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa jarzynowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie koperkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2783	360	90	122	95	22	24	4,1

23.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka na szpinaku 50g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 90g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), parówki 120g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
2769	354	132	111	101	30	26	4,3

24.12.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Barszcz czerony z paluszkami 300ml (1,9), ryba po grecku 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), ciasto piaskowe 50g (1,3,7,8,11), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2545	322	103	114	89	21	21	3,9

25.12.2024 ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, jabłko 160g, ciasto piernikowe 50g (1,3,7,8,11), masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *gotowane* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera (3,9,10) kompot 200ml

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

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2517	298	99	104	101	26	25	4,3

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech 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 26.12.2024 r. do 31.12.2024 r

Dieta łatwostrawna (2)

26.12.2024 CZWARTEK**śniad.** Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki 100g (1,6,7,9), pomidor 100g, ciasto zebra 50g (1,3,7,8,11), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* 120g (1,7), ryż 200g (7), marchewka na ciepło (1,7), kompot 200ml**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, dżem 25g, 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]
2750	333	115	116	106	22	28	4,6

27.12.2024 PIĄTEK**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), miód 25g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* z białym serem 300g (1,7) kompot 200ml.**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek na miksie sałat 100g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2503	321	119	109	87	21	25	5

28.12.2024 rok SOBOTA**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (1,6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa grysikowa 300g (1,7,9), indyk *duszony* 90g (1,7), ziemniaki (7), kalafior 100g (7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (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]
2335	290	99	89	91	26	24	5,1

29.12.2024 rok NIEDZIELA**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (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 ryżem 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 110 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, dżem 25g, herbata z cytryną 200ml.**II Kolac.** Jabłko 130g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2454	299	108	94	98	24	23	5,6

30.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), miód 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), risotto z sosem pomidorowym *gotowane* 300g (1,7,9), kompot 200ml.**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na szpinaku 50g (6,7), 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]
2527	311	106	98	99	26	19	4

31.12.2024 rok WTOREK**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, jabłko 130g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), pulpeciki *pieczone* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki i jabłka (7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100g (7), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Bakuś puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2594	319	101	109	98	23	26	5,1

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, 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 21.12.2024 r. do 25.12.2024
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.12.2024 rok SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, kiwi 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 250g (9), 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]
2063	290	80	119	52	19	29	5,4

22.12.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa jarzynowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie koperkowym 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), sałatka bawarska 100g (3,10), 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]
2894	369	100	1358	102	27	35	6,5

23.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet na szpinaku 90g (1,6,7,9), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 90g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Skyr bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2447	261	91	115	109	25	34	3,9

24.12.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka 100g (3,7), banan 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Barszcz czerwony z paluszkami 300ml (1,9), ryba po grecku 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), ciasto piaskowe 50g (1,3,7,8,11), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2513	326	89	116	90	21	29	4,9

25.12.2024 ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, mandarynka 60g, ciasto piernikowe 50g (1,3,7,8,11), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *gotowane* 200g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera (3,9,10) kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2486	334	97	114	83	25	33	5,2

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, 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 26.12.2024 r. do 31.12.2024 r

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

26.12.2024 CZWARTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki 100g (1,6,7,9), pomidor 100g, ciasto zebra 50g (1,3,7,8,11), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* 120g (1,7), ryż 200g (7), marchewka na ciepło (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, ser topiony 17g (7), 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]
2684	345	101	125	95	29	40	5

27.12.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i białym serem 300g (1,7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z makrelą na miksie sałat 100g (4,7), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2774	395	90	111	91	25	36	6,1

28.12.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa grysikowa 300g (1,7,9), indyk *duszony* 90g (1,7), ziemniaki (7), kalafior 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 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]
2020	260	93	101	68	25	31	4,5

29.12.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 110 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), papryka czerwona 100g, serek topiony 17g (7), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jabłko 130g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2373	302	89	105	88	29	29	6

30.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, skyr 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), risotto z sosem pomidorowym *gotowane* 300g (1,7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim sałaty 80g (3,7), ogórek 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]
2524	302	86	118	97	21	28	5,4

31.12.2024 rok WTOREK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, mandarynka 80g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), pulpeciki *pieczone* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki i jabłka (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 100g (7), 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]
2889	412	99	137	86	26	27	5,3

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