

**JADŁOSPIS OD 01.02.2024 roku do 05.02.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

**01.02.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na rozszponce 100g (7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), zrazik *gotowany* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z jogurtem 80g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), pasztet pieczony 90g (1,6,7), 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]
2104	305	79,8	87,7	63	26	27.9	4

**02.02.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada 50g, jogurt owocowy pitny 230g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

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

**II Kolac.** Sok warzywno-owocowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2391	362	145	85.9	70	23	25.6	5.6

**03.02.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), wątróbka z cebulką *duszona* 150g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10) kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki paryskie x2 120g (6), sałatka z selera 100g (1,3,9,10), 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]
2920	334	114	117	127,5	22,7	24	8

**04.02.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), ser mini Hochland 30g (7), mandarynka 60g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), schab w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Galaretka owocowa 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2109	286	101	99.5	67	25.7	25.6	6

**05.02.2024 PONIEDZIAŁEK**

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* w sosie 110g (1,7), ryż 200g (7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 110g (4,7), ogórek konserwowy 100g (10), 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]
2571	387	109	117	64.4	25	23.7	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, 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 06.02.2024 roku do 10.02.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 06.02.2024 WTOREK

**śniad.** Kasza jagalana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na liściach szpinaku 60g (1,6,7,9), rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 180 g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta na ciepło (1,7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko mięsno-warzywna 130g (9), 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]
2585	351	118	115	86	28	35	5

#### 07.02.2024 ŚRODA

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), serek waniliowy 150g (7), kiwi 60g, masło roślin.10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* 200g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7), serek mini Hochland 30g (7), ogórek konserwowy 100g (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]
2464	342	125	91	84	34	24	6.6

#### 08.02.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z pietruszką 90g (7), pomarańcza 180g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), frykadki *smażone* 130g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraka i jabłka 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (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]
2572	372	133	100	81	22	30	5

#### 09.02.2024 rok PIĄTEK

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

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z szpinakiem i serem białym 300g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko *gotowane* w sosie wiosennym 70g (3,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Galaretko owocowa 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2420	356	112	90.5	75.6	38	38	5

#### 10.02.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), kaszanka *pieczona* z cebulką 150g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), papryka czerwona 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]
2279	320	107	81.6	79	27	25.9	8.5

**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 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 01.02.2024 roku do 05.02.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**01.02.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na rozsponce 100g (7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), bitka *gotowana* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z jogurtem 80g (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.** Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2021	298	74	104	48	22,6	19.6	4.9

**02.02.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada 50g, jogurt owocowy pitny 230g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 170g (4,7,9), ziemniaki (7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok warzywno-owocowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2076	331	146	96	43	20.5	22.22	4,2

**03.02.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), klopsiki w sosie pomidorowym *gotowane* 150g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), parówki paryskie x2 120g (6), pomidor 100g, miód 25g, 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]
2740	400	54	103	85.6	35	24	6,7

**04.02.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (6,7), ser mini Hochland 30g (7), dżem 25g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), schab w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Galaretki owocowa 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1973	280	102	102	52	24.7	17.7	5.7

**05.02.2024 PONIEDZIAŁEK**

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), ryż z sosem waniliowym 300g (1,3,7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką 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]
2606	457	154	90	49	23.5	18.5	2.9

**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 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 06.02.2024 roku do 10.02.2024 r.****Dieta łatwostrawna (2)****06.02.2024 WTOREK**

**śniad.** Kasza jagalana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka na liściach szpinaku 60g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pulpet w sosie pietruszkowym *pieczony* 120 g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretko mięsno-warzywna 130g (9), 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]
2346	331	112	116	65	28	22.5	4.8

**07.02.2024 ŚRODA**

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony *gotowany* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), brokuł (7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Gratka truskawkowa (7) 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2396	366	148	93.5	65	30	20.9	4.5

**08.02.2024 rok CZWARTEK**

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), bitka *pieczona* w sosie jarzynowym 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraka 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
2436	366	130	112	62	21.5	23.8	4

**09.02.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), dżem 25g, gratka truskawkowa 170g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* serem białym 300g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Galaretko owocowa 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2400	379	115	84	62	31	18	3.9

**10.02.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 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]
2008	302	102	104	45	21	22	5.5

**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 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 01.02.2024 roku do 05.02.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**01.02.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na rozszponce 100g (7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), bitka *gotowana* w sosie jarzynowym 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z jogurtem 80g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony 90g (1,6,7), ogórek kiszony 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]
1961	251	56.8	100	66.6	27	32	4

**02.02.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka na szpinaku 90g (3,7), skyr z owocami bez cukru 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 170g (4,7,9), ziemniaki (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.** Sok warzywno-owocowy 210ml, waflle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1923	252	54	114	56	24	35	6

**03.02.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), klopsiki w sosie pomidorowym *gotowane* 150g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki paryskie x2 120g (6), sałatka z selera 100g (1,3,9,10), 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]
2772	337	76	99.9	118	40	38.9	7.5

**04.02.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), ser mini Hochland 30g (7), mandarynka 60g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), schab w sosie *pieczony* 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), 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]
1997	243	60	96	75	28.5	30	6

**05.02.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet pieczony 90g (1,6,7,9), jabłko 160g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* w sosie 110g (1,7), ryż 200g (7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 80g (7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogurt owocowy bez cukru pitny 160g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2471	327	69	111	81	26	37	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 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 06.02.2024 roku do 10.02.2024 r.

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

### 06.02.2024 WTOREK

**śniad.** Kasza jagalana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na liściach szpinaku 60g (1,6,7,9), rzodkiewka 40g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pulpet w sosie pietruszkowym *pieczony* 120 g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko mięsno-warzywna 130g (9), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Skyr z owocami bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2035	254	47	115	67	27	32	4.9

### 07.02.2024 ŚRODA

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek waniliowy 150g (7), kiwi 60g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony *gotowany* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), brokuł (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7), serek mini Hochland 30g (7), ogórek konserwowy 100g (10), 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]
1988	244	58	79	65	30	33	6

### 08.02.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twaróg z pietruszką 90g (7), grapefruit 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), bitka *pieczona* w sosie jarzynowym 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraka 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (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]
2327	301	74	108	80.5	22.5	38	5

### 09.02.2024 rok PIĄTEK

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

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* serem białym i szpinakiem 300g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko *gotowane* w sosie wiosennym 70g (3,7), 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]
2350	295	51.8	96	90.7	41	42	4

### 10.02.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6,7), papryka czerwona 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]
1918.5	247	55	102	63	24	33.9	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 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

**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**