

JADŁOSPIS OD 11.02.2024 roku do 15.02.2024 r. Dieta podstawowa (1)

11.02.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z szynką na liściach rukoli 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), kotleciki babuni *smażone* 75g (1,3), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek w tubce 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2550	114	87	99	114	32.5	30	6.3

12.02.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, kefir 200g (7), kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), kasza jęczmienna (1,7), zrazik *gotowany* w sosie pieczarkowym 120g (1,3,7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), ogórek kiszony 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]
2627	373	117	86.6	91	33	26	5.7

13.02.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7,10), sałatka bawarska 100g (3,10), 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]
2574	377	130	99.9	81	21	39	6.4

14.02.2024 rok ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), dżem mini 25g, jogurt owocowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), filet rybny *smażony* 170g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kapusty kiszonej 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem na liściu roszponki 90g (7), papryka 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]
2477	344	116	113	75.5	25,9	22	4.9

15.02.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9), placki ziemniaczane *smażone* po węgiersku 350g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie na liściu sałaty 80g (3,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek ziarnisty z owocami 130g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2384	292	99.8	82	102	29.5	24.9	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.

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 16.02.2024 roku do 20.02.2024 r. Dieta podstawowa (1)

16.02.2024 PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), miód 25g, kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), kotleciki jajeczne *smażone* 105g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100g (4,7), 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]
2373	374	123	80	77	22.9	29	4.3

17.02.2024 SOBOTA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), pomarańcza 130g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), gulasz *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelka 90 g (1,6,7,9), 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]
2577	339	128	91	99	22.6	32	5.4

18.02.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 120g, ziemniaki 200g (7), surówka z selera i brzoskwiń 100g (3,9,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z szynką i ogórkiem zielonym 100g (1,3,6,10), 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]
2696	344	95	112	102	42	30	5.3

19.02.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), serek homogenizowany waniliowy 150g (7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa *gotowana* z kiełbasą i serem żółtym 300 g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7,9), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, 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]
2761	399	144	108	85	37	27	6.5

20.02.2024 rok WTOREK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 70g (6,7,9), ogórek świeży 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na liściach szpinaku 100g (9), 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]
2596	359	108	120	82	25	31	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 włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutiłek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2 Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.

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

JADŁOSPIS OD 11.02.2024 roku do 15.02.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.02.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), twarożek z szynką na liściach rukoli 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, dżem owocowy 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek w tubce 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1918	290	84	84	48	21.9	24.9	5.2

12.02.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, kefir 200g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 100g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2437	359	129	80.7	77	31	22	4.5

13.02.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7) kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7,10), pomidor 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]
2245	346	129	113	50	23	25.9	5.4

14.02.2024 rok ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), dżem mini 25g, jogurt owocowy 150g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), pulpet rybny *pieczony* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny *gotowane* 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem na liściu rozspanki 90g (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]
2221	338	117	104	53	25.6	20	3.6

15.02.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 60g (7), kompot 200ml

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

II Kolac. Serek ziarnisty z owocami 130g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2100	291	89	105	59	31	17.9	5.6

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech 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 16.02.2024 roku do 20.02.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****16.02.2024 PIĄTEK**

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryż *gotowany* z sosem waniliowym 350g (1,3,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszka zieloną na liściu sałaty 90g (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]
2800	522	208	79.9	49.8	23	28	3

17.02.2024 SOBOTA

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

Obiad. Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelka 90 g (1,6,7,9), 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]
2221	331	123	99	57	20	25	4.3

18.02.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 120g, ziemniaki 200g (7), surówka z selera i brzoskwińi 100g (3,9,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, miód 25g, 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]
2500	353	92	106	77.9	34	22	5.6

19.02.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), serek homogenizowany waniliowy 150g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

kolac. chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7,9), serek Hochland 30g (7), pomidor 100g, 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]
2485	410	161	87	56.9	27	21.8	4

20.02.2024 rok WTOREK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 15g (7), szynka 50g (6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), zrazik w sosie koperkowym *pieczony* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na liściach szpinaku 100g (9), 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]
2323	346	94	118	53	23	23	7,7

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 11.02.2024 roku do 15.02.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.02.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z szynką na liściach rukoli 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z brokuła z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), klopsiki *gotowane* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), 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]
2211	276	63	104	80.9	32	38	6.5

12.02.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 250g (1,7,9), fasolka szparagowa (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), ogórek kiszony 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]
2199	290	61	86.9	81.7	33.5	35	6

13.02.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (7,10), sałatka bawarska 100g (3,10), 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]
2330	319	94	108.7	75.5	26	36	6.5

14.02.2024 rok ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka na liściu sałaty 90g (3,7), jogurt naturalny 200g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), pulpet rybny *pieczony* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem na liściu rozspanki 90g (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]
2100	278	59	110.5	67	31	33.5	4.3

15.02.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), potrawka *gotowana* z kurczaka 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 60g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie na liściu sałaty 50g (3,7), pomidor 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]
2039	259	62.7	107	68	26	32	3.7

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 16.02.2024 roku do 20.02.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

16.02.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), kotleciki jajeczne *smażone* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), 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. Sok warzywno-owocowy 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1914	251	62	81.9	71	31	36.5	7.8

17.02.2024 SOBOTA

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

Obiad. Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelka 90 g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2192	273	72.8	99	78.9	21	42	5

18.02.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300g (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 120g, ziemniaki 200g (7), surówka z selera i brzoskwini 100g (3,9,10), kompot 200 ml.

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

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2470	275	51.4	108	109	45	34.8	5.4

19.02.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15 g (7), szynka 50g (3,6,7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7,9), serek topiony 17,5g (7), pomidor 100g, 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]
2396	306	54	107	96	34	38	7,7

20.02.2024 rok WTOREK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 70g (6,7,9), ogórek świeży 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), zrazik w sosie koperkowym *pieczony* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na liściach szpinaku 100g(9), 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]
2220	288	45.5	115	71.5	27.9	34	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 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