

JADŁOSPIS OD 01.04.2024 roku do 05.04.2024 r. Dieta podstawowa (1)

01.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (6,7), ogórek konserwowy 100g (10), ciasto 50 g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)
Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), pulpet *pieczony* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ryż 100g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z kiełbasą krakowską 100g (1,3,9,10)
herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2671	381	90	98	84	34	37	

02.04.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsno-jarzynowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), 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]
2460	353	108	84	84	30	31	4,6

03.04.2024 rok ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, serek waniliowy 150g (7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka z selera (3,9,10) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na szpinaku 90g (7), pomidorki papryczkowe 30g, 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]
2466	343	110	95	83	25	22	3,6

04.04.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), bigos *gotowany* z mięsem 200g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), 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]
2298	312	91	90	84	26	33	6,6

05.04.2024 PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), marmolada wieloowocowa 50 g, jogurt truskawkowy 150g (7), masło roślin. 15 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 150g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (7), ogórek świeży 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]
2860	380	147	103	107	46	26	4,9

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 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 06.04.2024 roku do 10.04.2024 r. Dieta podstawowa (1)

06.04.2024 SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), 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. Rosolnik 300ml (1,9), kotleciki babuni *smażone* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), 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]
2337	326	88	89	79	28	29	5,3

07.04.2024 NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 80g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Serek homogenizowany 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2561	338	106	97	97	32	32	5,7

08.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), powidło śliwkowe 25g, serek mini 30g (7), gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), kaszotto mięsno-warzyne *gotowane* z sosem pieczarkowym 350g (1,7,9), surówka Colesław 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2531	362	113	105	80	27	39	4,3

09.04.2024 rok WTOREK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek świeży 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,7,9), placki ziemniaczane *smażone* z sosem węgierskim 350 g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

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

II Kolac. Mus warzyno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2086	293	89	72	73	32	29	5

10.04.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, pomarańcza 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), zrazik *pieczony* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2455	362	123	76	84	43	31	4,8

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 01.04.2024 roku do 05.04.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

01.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (6,7), pomidor 100g, ciasto 50g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), pulpet *pieczony* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ryż 100g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2523	394	85	95	63	27	31	

02.04.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsno-jarzynowym 350g (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. Sok bunio 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2418	358	107	85	74	29	22	5,6

03.04.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera (3,9,10) kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na szpinaku 90g (7), pomidorki papryczkowe 30g, 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]
2451	366	133	108	64	25	18	3,3

04.04.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 40g (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. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1999	293	89	89	55	27	19	5,3

05.04.2024 PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), marmolada wieloowocowa 50 g, jogurt truskawkowy 150g (7), masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 250g (4,7,9), ziemniaki (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (7), 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]
2436	341	145	98	78	43	19	3,4

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

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

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

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

JADŁOSPIS OD 06.04.2024 roku do 10.04.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****06.04.2024 SOBOTA**

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 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. Drożdżówka 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2181	345	95	100	47	20	24	5,5

07.04.2024 NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), twaróg z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 80g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsik *pieczony* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (6,7), pomidor 100g, miód 25g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek homogenizowany 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2561	338	106	97	97	32	32	5,7

08.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Zacierka mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), dżem 25g, serek mini 30g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), risotto mięsno-warzyne *gotowane* z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2339	351	109	95	64	25	24	3

09.04.2024 rok WTOREK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), miód 25g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 90 g (1,7,9), sałata lodowa z sosem 40g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, 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]
2121	293	83	91	67	35	20	4,4

10.04.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, (6,7,9), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na liściu sałaty 90g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2438	348	117	89	80	42	24	5,7

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 01.04.2024 roku do 05.04.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (6,7), ogórek konserwowy 100g (10), ciasto 50g (1,3,6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), pulpet *pieczony* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ryż 100g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z kiełbasą krakowską 100g (1,3,9,10) herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2588	344	55	97	93	37	40	

02.04.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsno-jarzynowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), pomidor 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]
2396	317	65	85	94	33	36	6,2

03.04.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera (3,9,10) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na szpinaku 90g (7), pomidorki papryczkowe 30g, 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]
2137	258	60	134	68	27	29	4,9

04.04.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), 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]
2045	273	63	80	75	25	34	5,4

05.04.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 250g (4,7,9), ziemniaki (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (7), ogórek świeży 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]
2211	269	74	99	86	48	31	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, 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 06.04.2024 roku do 10.04.2024 r.**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)****06.04.2024 SOBOTA****śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), 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.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Jogurt bez cukru 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1920	241	47	99	64	28	36	4,6

07.04.2024 NIEDZIELA**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 80g (7), masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsik *pieczony* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (6,7), sałatka bawarska 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Skyr owocowy bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2154	280	58	99	76	26	35	5,5

08.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK**śniad.** Zacierka mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (6,7,9), serek mini 30g (7), gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Barszcz ukraiński 300g (1,7,9), risotto mięsno-warzyne *gotowane* z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Jogurt pitny bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2230	304	67	97	74	28	35	4,2

09.04.2024 rok WTOREK**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), serek topiony 17,5g (7), ogórek świeży 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 90 g (1,7,9), sałata lodowa z sosem 40g (7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.**II Kolac.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2013	244	59	89	81	38	33	4,5

10.04.2024 rok ŚRODA**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7,9), grejpfrut 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 90g (3,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Jogurt bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2006	299	74	83	59	22	42	4,8

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**