

JADŁOSPIS OD 01.05.2024 roku do 05.05.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

01.05.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), zrazik *pieczony* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki (7), surówka z młodej kapusty 100g (3,10), 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. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2322	320	88	91	76	27	34	7,8

02.05.2024 rok CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), dżem wiśniowy 25g, kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z kapusty czerwonej 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 210g (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]
2241	320	108	116	58	24	23	5,8

03.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), banan 160g, serek mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), frykadki drobiowe *smażone* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka *zasmażana* 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2424	335	112	98	80	24	36	4,3

04.05.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 250 g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 60g (3), sałatka z szynka i ogórkiem 100g (1,3,10), 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]
2292	336	88	96	66	23	27	4,3

05.05.2024 NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek fromage 100g (7), galaretko owocowa 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), kotlecik babuni *smażony* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki *gotowane* 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka na liściach rukoli 50g (1,6,7), 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]
2575	312	116	86	94	24	29	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 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 06.05.2024 roku do 10.05.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

06.05.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), filet z kurczaka *pieczony* w sosie 130g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1,7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 120g (1,6,7,9), ser topiony 17,5g (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]
2626	375	122	101	85	31	34	4,6

07.05.2024 WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z szynką 90g (6,7), rzodkiewka 25g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), mizeria z śmietaną 100g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2461	382	119	103	64	25	31	5

08.05.2024 rok ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), powidło śliwkowe 25g (6,7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie tatarskim 90g (3,7,10), papryka czerwona 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]
2496	385	144	81	75	27	27	4,6

09.05.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Kapuśniak z ziemniakami 300ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2555	357	127	91	92	31	35	6,5

10.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), serek waniliowy 150g (7), grejpfrut 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), rzodkiewka 30g, 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]
2810	414	165	108	84	29	30	5,4

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, 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 01.05.2024 roku do 05.05.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

01.05.2024 rok ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), wołowina *duszona* w jarzynach 110g (7,9), ziemniaki (7), sałata lodowa z śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (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]
1999	289	88	98	49	21	29	5,2

02.05.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki (7), kalafior gotowany 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 210g (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]
2269	338	118	113	55	24	23	3,5

03.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), banan 160g, serek mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2251	334	110	111	53	23	28	4,3

04.05.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 250 g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), miód 25g, 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]
2180	353	81	99	44	21	20	5,3

05.05.2024 NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek fromage 100g (7), galaretko owocowa 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki gotowane 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na liściach rukoli 50g (1,6,7), 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]
2347	322	114	90	60	24	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 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 06.05.2024 roku do 10.05.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

06.05.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 120g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolac. Serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2859	460	175	78	81	34	21	4,7

07.05.2024 WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), twarożek z szynką 90g (6,7), pomidor koktajlowy 30g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie pieczeniowym 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2390	365	113	113	57	26	21	5,8

08.05.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300g (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 200g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (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]
2391	368	141	89	66	34	20	3,6

09.05.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), pulpety *gotowane* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2052	343	122	79	45	20	24	5,3

10.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), serek waniliowy 150g (7), mus owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 280g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), pomidor papryczkowy 30g, 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]
2491	382	159	107	59	27	28	3,9

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 01.05.2024 roku do 05.05.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.05.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), wołowina *duszona* w jarzynach 110g (7,9), ziemniaki (7), sałata lodowa z śmietaną 40g (7), 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. Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2157	258	54	100	81	31	39	6,3

02.05.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), kalafior gotowany 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściach szpinaku 210g (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]
1967	262	52	120	55	23	34	4,9

03.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), banan 160g, serek mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1923	251	43	102	59	24	37	4,3

04.05.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 250 g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 60g (3,7), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2209	299	54	95	74	26	29	4,4

05.05.2024 NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9), gulasz 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki gotowane 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka na liściach rukoli 50g (1,6,7), 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]
2231	287	80	83	89	27	38	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 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 06.05.2024 roku do 10.05.2024 r.

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

06.05.2024 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), filet z kurczaka *pieczony* w sosie 130g (1,7,9), kasza jęczmienna (1,7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 120g (1,6,7,9), ser 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]
2440	308	58	108	91	31	45	6

07.05.2024 WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z szynką 90g (6,7), rzodkiewka 25g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie pieczeniowym 120g (1,7), ziemniaki 200g (1), sałata zielona ze śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na roszyńce 50 g (1,6,7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Wafle ryżowe 10g, jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2156	270	56	115	74	31	31	4,5

08.05.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300g (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 200g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie tatarskim 100g (3,7,10), papryka czerwona 100g, 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]
2056	285	82	107	61	26	34	4,4

09.05.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), pulpety *gotowane* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Skyr bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1966	271	61	94	62	29	34	5,7

10.05.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka z pietruszką 110g (7), grejpfrut 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 280g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2075	301	63	103	57	24	42	5,8

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, 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