

## JADŁOSPIS OD 01.07.2024 roku do 05.07.2024 r. Dieta podstawowa (1)

### 01.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

**Obiad.** Żurek z ziemniakami 300g (1,7,9), kaszotto *gotowane* mięsno-warzywne z sosem pieczarkowym (1,7,9), surówka z młodej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), pasztet pieczony na liściu sałaty 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2187	320	92	94	54	24	36	3,6

### 02.07.2024 rok WTOREK

**Śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), rzodkiewka 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kotleciki babuni *smażone* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), mizeria 100g (7) kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2562	261	101	91	115	31	24	6,3

### 03.07.2024 rok ŚRODA

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada 50g, brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* 250g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 80g (3,10), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2954	348	131	106	114	34	40	5

### 04.07.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), klopsiki w sosie jarzynowym *gotowane* 110 g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki x2 120g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Bakuś kieszonka 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2825	304	121	104	123	52	29	7,6

### 05.07.2024 PIĄTEK

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), miód 25g, jogurt owocowy 150g (7), banan 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 140g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2605	383	169	93	66	23	36	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 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 06.07.2024 roku do 10.07.2024 r.

### Dieta podstawowa (1)

#### 06.07.2024 SOBOTA

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretko-drobiowo-warzywna 220g (9), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
21300	238	96	113	71	24	24	4,4

#### 07.07.2024 NIEDZIELA

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

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), frykadki *smażone* z kurczaka 130g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50 g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), 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]
2576	323	129	100	88	26	35	5,2

#### 08.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), powidło śliwkowe 25g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), zapiekanka makaronowa *gotowana* z serem żółtym i kiełbasą 250g (1,6,7), surówka Coleslaw z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 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]
2884	371	124	105	98	40	30	5,2

#### 09.07.2024 rok WTOREK

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

**Obiad.** Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), leczy *gotowane* z kiełbasą (1,6,7,9), ziemniaki (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2485	307	94	96	89	34	29	5,7

#### 10.07.2024 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), pomidor 100g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa fasolowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 200g (7), rzodkiewka 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]
2579	320	133	109	85	25	42	4,7

**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 01.07.2024 roku do 05.07.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**01.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, serek mini 30g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), szynka na liściu sałaty 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2196	374	100	78	46	24	23	4,4

**02.07.2024 rok WTOREK**

**Śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), zraziki *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7) kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
2064	303	90	85	59	30	21	4,4

**03.07.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada 50g, brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2252	346	127	87	61	28	27	4,7

**04.07.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), pomidor 100g, galaretka owocowa 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 110 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki x2 120g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Bakuś kieszonka 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2389	315	106	104	82	28	23	4,3

**05.07.2024 PIĄTEK**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), miód 25g, jogurt owocowy 150g (7), banan 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 140g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twaróg z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2375	392	150	114	43	19	34	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 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 06.07.2024 roku do 10.07.2024 r.****Dieta łatwostrawna (2)****06.07.2024 SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 220g (9), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2221	298	75	118	66	24	26	4,4

**07.07.2024 NIEDZIELA**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, mus owocowo-warzywny 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka *pieczona* z kurczaka 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (6), miód 25g, pomidor 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]
2299	357	133	101	56	28	31	5,4

**08.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), dżem 25g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
2489	422	116	87	55	23	30	3,8

**09.07.2024 rok WTOREK**

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

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

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7,9), 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]
2243	270	70	119	81	33	22	5

**10.07.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), pulpet *pieczony* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 200g (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]
2121	315	126	97	52	24	28	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, 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 01.07.2024 roku do 05.07.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**01.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na liściu sałaty 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2128	318	82	89	60	28	31	4,2

**02.07.2024 rok WTOREK**

**Śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), rzodkiewka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), zraziki *gotowane* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7) kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), 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]
2093	256	69	98	77	31	24	6,3

**03.07.2024 rok ŚRODA**

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

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 80g (3,10), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Skyr owocowy bez dodatku cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2294	275	69	99	95	30	37	4,2

**04.07.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, jabłko 140g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowane* 110 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki x2 120g (1,6,7), 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]
2327	275	80	100	97	38	36	6,1

**05.07.2024 PIĄTEK**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka na liściu sałaty 90g (3,7), jogurt naturalny 200g (7), banan 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 140g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), papryka czerwona 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]
2234	315	106	130	57	26	43	4,1

**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 06.07.2024 roku do 10.07.2024 r.****Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  
(cukrzycowa) (6)****06.07.2024 SOBOTA****śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na roszponce 50g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Zupa brokułowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (1,7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 220g (9), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Banan 130g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1858	240	80	113	55	21	36	4,2

**07.07.2024 NIEDZIELA****śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, mus owocowo-warzywny 100g, masło roślin.10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), bitka z kurczaka 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50 g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,10), pomidor 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]
2250	281	77	115	79	31	35	5,6

**08.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK****śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), makaron z sosem mięsno-warzywnym 250g (1,7,9), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 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]
2086	294	59	105	58	27	31	4,8

**09.07.2024 rok WTOREK****śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), paszтет na rukoli 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* (1,7), ziemniaki (7), buraczki tarte 100g kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.**II Kolac.** Skyr z owocami bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2334	248	63	138	91	31	28	5,4

**10.07.2024 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), pomidor 100g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), pulpet *pieczony* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 200g (7), rzodkiewka 30g, 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]
1853	284	91	88	46	20	33	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 laskowy, 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