

JADŁOSPIS OD 01.08.2024 roku do 05.08.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

01.08.2024 rok CZWARTEK

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka z brokułem 100g (1,3,10), 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]
2276	353	120,02	92	118	36	38	7

02.08.2024 rok PIĄTEK

Śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser żółty 50g (7), banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), jajko sadzone smażone 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 100g (4,7), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Drożdżówka 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2499	371	124	96	77	35	33	6

03.08.2024 rok SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki 120g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2679	280	129	91	122	34	33	5

04.08.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *pieczone* 180 g, ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 100g (1,3,10), 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]
2391	321	116	107	82	30	31	6

05.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), marmolada 50g, gruszka 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pieczarkowym 110g (1,3,7), kasza jęczmienna 200g (1,7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 80g (3,7), ogórek świeży 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]
2950	454	143	98	95	29	44	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, lubin, 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 06.08.2024 roku do 10.08.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

06.08.2024 rok WTOREK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, serek topiony 17,5g (7), nektarynka 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), bigos *gotowany* 300g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałat 100g (6,7), 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]
2386	311	112	115	85	38	40	6

07.08.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony 90 g (1,6,7), 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]
2488	321	114	101	96	34	34	4

08.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptyśowym 300g (1,3,7,9), placki ziemniaczane po węgiersku 200g (1,3,7), surówka Coleslaw czerwony 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek puszysty 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2663	332	99	90	113	30	29	7

09.07.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300ml (1,7,9), ryba *smażona* (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kapusty kiszonej, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2481	390	133	96	68	22	36	3

10.08.2024 rok SOBOTA

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

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko mięsno-warzywna na rukoli 200g (9), 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]
2268	324	86	116	62	23	27	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, lubin, 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 01.08.2024 roku do 05.08.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

01.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 50g, serek mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami (7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), 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]
2273	318	119	91	75	31	30	6

02.08.2024 rok PIĄTEK

Śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), dżem 25g, serek mini 30g (7), banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), ryba *pieczona* po grecku 180g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2322	369	128	107	52	23	26	4

03.08.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2303	327	122	101	70	30	26	6

04.08.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* 180 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2255	316	115	109	67	28	24	5

05.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100g (1,3), marmolada 50g, jabłko 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na liściu sałaty 80g (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]
2816	532	183	78	48	21	30	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, lubin, 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 06.08.2024 roku do 10.08.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****06.08.2024 rok WTOREK**

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, serek mini 30g (7), nektarynka 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałat 100g (6,7), 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]
2208	299	100	121	64	30	23	5

07.08.2024 rok ŚRODA

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

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

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

II Kolac. Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2034	311	106	101	48	23	24	5

08.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Serek puszysty 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2123	297	94	99	66	27	26	6

09.07.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), miód 25g, banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie pomidorowym (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), kalafior gotowany (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2428	408	134	85	55	23	24	4

10.08.2024 rok SOBOTA

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

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

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretko mięsno-warzywna na rukoli 200g (9), 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]
2185	325	79	116	51	22	18	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, lubin, 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 01.08.2024 roku do 05.08.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.08.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami (7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2280	285	73	96	92	34	39	9

02.08.2024 rok PIĄTEK

Śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser żółty 50g (7), banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), ryba *pieczona* po grecku 180g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z makrelą na liściu sałaty 100g (4,7), 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]
2322	280	100	149	75	36	35	6

03.08.2024 rok SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), paszтет 80g (6,7), pomidor 100g, mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowany* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki 120g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2380	298	102	104	93	36	37	5

04.08.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* 180 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Skyr z owocami 140g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2310	283	80	116	87	31	34	6

05.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g, pomidor 100g, gruszka 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pieczarkowym 110g (1,3,7), kasza jęczmienna 200g (1,7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 80g (3,7), ogórek świeży 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]
2632	351	91	101	105	34	44	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, lubin, 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 06.08.2024 roku do 10.08.2024 r.

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

06.08.2024 rok WTOREK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, serek topiony 17,5g (7), nektarynka 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z tartym ciastem 300ml (1,3,7,9), schab *pieczony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałat 100g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2209	266	76	122	80	37	35	6

07.08.2024 rok ŚRODA

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

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet pieczony 90 g (1,6,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2228	274	79	122	80	34	35	5

08.08.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, jabłko 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczone* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 80g (1,6,7,9), sałata jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2199	292	99	97	80	34	41	6

09.07.2024 rok PIĄTEK

śniad. Płatki jęczmieńne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta z jajka 90g (3,7), banan 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie pomidorowym (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), kalafior gotowany (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Mus owocowo-warzywny 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2388	347	106	103	76	32	42	4

10.08.2024 rok SOBOTA

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

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko mięsno-warzywna na rukoli 200g (9), 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]
2269	298	60	120	73	28	30	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, lubin, 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