

JADŁOSPIS OD 11.06.2024 roku do 15.06.2024 r. Dieta podstawowa (1)

11.06.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), indyk krojony *duszony* 90g (1,7), ziemniaki (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 80g (3,7), papryka 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]
2172	322	89	86	64	23	34	4,3

12.06.2024 rok ŚRODA

Śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach roszponki 90g (7), ogórek 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Sok bunió 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2410	354	155	94	72	29	30	4,5

13.06.2024 rok CZWARTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), banan 160g, miód 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki x2 110g (1,6,7,9), sałatka makaronowa z papryką 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]
2755	373	120	109	97	35	28	7,7

14.06.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), ryba *smażona* 180 g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), ogórek kiszony 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]
2383	294	81	117	86	29	25	5,8

15.06.2024 SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet pieczony 90g (1,6,7,9), jabłko 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), wątróbka *duszona* z cebulką 110g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2325	312	113	105	77	24	25	6,3

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 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 16.06.2024 roku do 20.06.2024 r. Dieta podstawowa (1)

16.06.2024 NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki 200g (1,7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 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]
2240	310	84	107	66	25	34	3,3

17.06.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), serek waniliowy 100g (7), dżem brzoskwiniowy 25g, masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* mięso-warzywne z sosem pieczarkowym 250g (1,7,9), surówka Coleslaw z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), serek mini 30g (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]
2714	395	146	101	86	28	35	4

18.06.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *pieczone* 230g, ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty na szpinaku 50g (7), ogórek świeży 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]
2165	318	124	89	63	28	33	5

19.06.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser topiony 17,5g (7), dżem truskawkowy 25g, gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 120g (1,3), ziemniaki (7), kapusta zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 50g (6,7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2527	371	134	90	84	25	40	4,4

20.06.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), 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 bolońskim 300g (1,7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściach roszponki 200g (9), 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]
2451	376	86	130	51	21	31	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 11.06.2024 roku do 15.06.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.06.2024 rok WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,7), ziemniaki (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex.10g (7), serek śmietankowy 100g (7), miód 25g, 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]
2233	351	78	89	54	21	24	5

12.06.2024 rok ŚRODA

Śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* w jarzynach 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera i brzoskwini (3,9,10) kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściach rozspanki 90g (7), 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]
2362	360	150	99	59	23	22	3,7

13.06.2024 rok CZWARTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), banan 160g, miód 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* z sosem jarzynowym 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), parówki x2 110g (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]
2552	351	119	114	80	34	20	6,1

14.06.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny100g (1), serek mini 30g (7), dżem 25g, pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), ryba *gotowana* po grecku 250 g (4,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), 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]
1957	275	88	106	50	19	16	3,4

15.06.2024 SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny100g (1), szynka 50g (1,6,7,9), jabłko 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7), 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]
2091	330	105	91	49	21	22	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 laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

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

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

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

JADŁOSPIS OD 16.06.2024 roku do 20.06.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****16.06.2024 NIEDZIELA**

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), twarożek z koperkiem na miksie sałat 80g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 130g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7,9), 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]
2121	310	90	109	50	24	27	4,3

17.06.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), serek waniliowy 100g (7), dżem brzoskwiniowy 25g, masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięso-warzywne z sosem pomidorowym 250g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), serek mini 30g (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]
2592	407	143	86	70	25	25	2,7

18.06.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *duszone* 230g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na szpinaku 50g (7), 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]
2166	336	124	89	53	21	28	5,2

19.06.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie jarzynowym 120g (1,3,7,9), ziemniaki (7), sałata lodowa 40g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 50g (6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2105	331	114	86	52	24	22	4

20.06.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (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 mięsny 300g (1,7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściach roszponki 200g (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]
2496	380	84	134	51	21	23	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 włoski, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

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

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

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

JADŁOSPIS OD 11.06.2024 roku do 15.06.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.06.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,7), ziemniaki (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 80g (3,7), papryka 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]
2044	296	54	74	67	25	39	4,2

12.06.2024 rok ŚRODA

Śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g, jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera i brzoskwini (3,9,10) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach roszponki 90g (7), ogórek 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]
2191	299	72	104	68	24	41	6,6

13.06.2024 rok CZWARTEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), ser topiony 17,5g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* z sosem jarzynowym 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 40g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki x2 110g (1,6,7,9), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2465	289	73	116	99	33	30	7,5

14.06.2024 rok PIĄTEK

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), ryba *gotowana* po grecku 250 g (4,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1921	223	46	111	70	30	27	4,4

15.06.2024 SOBOTA

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet pieczony 90g (1,6,7,9), jabłko 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), brokuł 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2083	265	66	87	78	24	36	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 laskowy, orzech włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

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

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

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

JADŁOSPIS OD 16.06.2024 roku do 20.06.2024 r.

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

16.06.2024 NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 130g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką i ogórkiem 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]
2301	273	49	105	89	32	36	3

17.06.2024 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięso-warzywno z sosem pomidorowym 250g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 90 g (1,6,7), serek mini 30g (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]
2319	348	91	96	65	21	38	4,3

18.06.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *duszone* 230g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty na szpinaku 50g (7), ogórek świeży 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]
2144	289	68	92	74	32	39	6,6

19.06.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (6,7), ser topiony 25g (7), gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), pulpety *pieczone* w sosie jarzynowym 120g (1,3,7,9), ziemniaki (7), sałata lodowa 40g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 50g (6,7), papryka czerwona 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]
2027	281	63	89	67	29	34	5,5

20.06.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), 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 mięsny 300g (1,7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na liściach rozponki 200g (9), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Skyr 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2115	279	40	139	53	22	32	4,4

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech 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