

JADŁOSPIS OD 11.07.2024 roku do 15.07.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

11.07.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), schab *duşzony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki (7), marchewka zasmażana (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), 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]
2579,9	377,7	111,25	105,2	80,2	33,1	37,2	6,75

12.07.2024 rok PIĄTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3), ziemniaki (7), fasolka szparagowa 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z twarogu i ryby na liściu sałaty 90g (4,7), 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]
2139,17	331,52	141,22	97,05	53,02	21,94	29,95	3,92

13.07.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), paprykarz *gotowany* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z młodej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet na liściu szpinaku 90g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2214,47	310,76	124,26	92,14	71,61	26,88	29,79	5,3

14.07.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretko owocowa 175g masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2394	324	132,86	108,3	77,9	26,1	30,8	5,79

15.07.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), dżem 25g, serek mini 30g (7), jabłko 120g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka Colesław 100g (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, 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]
2557,66	400,17	102,77	89,39	73,39	29,88	34,22	5,64

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, 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 16.07.2024 roku do 20.07.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

16.07.2024 WTOREK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 90g (1,3), ziemniaki (7), mizeria 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), ser topiony 17,5 g (7), papryka czerwona 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]
2474,7	299,38	100,52	96,38	105,72	37,11	32,74	6,25

17.07.2024 ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka na szpinaku 50g (7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), bigos *gotowany* z mięsem 200g (6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu sałaty 80 g (3,7,10), pomidorki koktajlowe 30g, 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]
2562,6	287,41	96,34	107,62	118,53	42,34	38,26	6,97

18.07.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z kurczakiem i szpinakiem 100g (1,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (7), serek mini 30g (7), ogórek świeży 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]
2510,77	366,75	107,65	88,57	82,41	32,53	30,06	5,13

19.07.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), serek waniliowy 150g (7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300ml (1,7,9), ryba *smażona* 170g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), rzodkiewka 30g, 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]
2601,6	350,87	119,63	128,59	87,4	29,17	32,72	4,24

20.07.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowa rozszpconce 230g (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]
2450,59	314,73	106,15	114,8	88,39	34,06	32,02	7,09

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 11.07.2024 roku do 15.07.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.07.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), indyk *duszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki (7), marchewka zasmażana (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 waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2279,4	367,5	101,77	98,6	53,2	23,7	31,08	5,37

12.07.2024 rok PIĄTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), pulpety rybne w sosie koperkowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z twarogu z pietruszką na liściu sałaty 80g (7), pomidor, 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]
2219,04	327,69	144,65	120,72	52,6	23,35	26,92	3,76

13.07.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 40g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), pasztet na liściu szpinaku 90g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2214,47	310,76	108,57	92,14	71,61	23,87	22,44	5,54

14.07.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretkę owocową 175g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2190,7	3-1,91	91,66	109,51	64,82	24,99	19,72	4,69

15.07.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), dżem 25g, serek mini 30g (7), jabłko 120g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz drobiowy *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, 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]
2572,9	443,28	120,74	97,17	52,72	22,78	33,01	5,55

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 16.07.2024 roku do 20.07.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

16.07.2024 WTOREK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), ziemniaki (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), dżem 25g, 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]
2259,6	296,36	104,29	102,24	78,39	32,98	23,77	5,8

17.07.2024 ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), szynka na szpinaku 50g (7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), warzywa gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (7,9), serek mini 30g (7), pomidorki koktajlowe 30g, 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]
1982	272,01	84,02	114,17	53,66	26,19	26,73	6,41

18.07.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (7), serek mini 30g (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]
2284,25	354,21	95,78	98,92	56,79	25,33	23,1	5,42

19.07.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), serek waniliowy 150g (7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 270g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (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]
2347,8	311,5	118,84	105,87	80,77	33,96	24,89	3,2

20.07.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowa rozszponce 230g (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]
2225,10	332,31	104,9	114,34	54,35	25,35	25,3	7,45

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 11.07.2024 roku do 15.07.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.07.2024 rok CZWARTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser topiony 17,5g (7), jabłko 150g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Żurek z chlebem 300g (1,7,9), indyk *duszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki (7), marchewka zasmażana (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), 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]
2576,71	364,67	70,39	108,79	86,03	34,07	46,03	7,87

12.07.2024 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 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3), ziemniaki (7), fasolka szparagowa 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z twarogu i ryby na liściu sałaty 90g (4,7), 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]
2412,62	318,36	105,03	138,98	73,57	35,47	39,8	5,68

13.07.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 40g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet na liściu szpinaku 90g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2138,3	282,3	92,81	101,4	73,2	30,8	34,6	4,85

14.07.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, gruszka 175g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2477,9	322,99	102,28	111,97	89,81	31,33	38,35	6,72

15.07.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g, serek mini 30g (7), jabłko 120g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), gulasz drobiowy *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki 100g, kompot 200ml

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

II Kolac. Banan 160g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2528,4	383,89	114,54	105,42	73,28	34,47	44,82	5,78

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 16.07.2024 roku do 20.07.2024 r.

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

16.07.2024 WTOREK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), ziemniaki (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), ser topiony 17,5 g (7), papryka czerwona 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]
2262,85	259,53	75,01	106,4	95,99	41,03	35,82	6,42

17.07.2024 ŚRODA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka na szpinaku 50g (7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa krem z cukinii z groszkiem ptyśowym 300 ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu sałaty 80 g (3,7,10), pomidorki koktajlowe 30g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2290,55	251,84	68,81	118,26	98,23	34,02	41,47	5,49

18.07.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z kurczakiem i szpinakiem 100g (1,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (7), serek mini 30g (7), ogórek świeży 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]
2527,25	348,72	86,18	99,29	89,09	34,61	35,59	5,73

19.07.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), Pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), brzoskwinia 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 270g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), rzodkiewka 30g, 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]
2300,2	266,59	78,98	127,68	88,37	36,22	37,57	4,2

20.07.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowa rozszponce 230g (9), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2190,94	304,29	86,7	106,21	69,6	32,81	39,57	4,93

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

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