

JADŁOSPIS OD 11.08.2024 roku do 15.08.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

11.08.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z szynką na miksie sałat 80g (6,7), nektarynka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* (1,3), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), 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]
2477	337	113	119	79	23	30	6,7

12.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK

Śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada 50g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), pulpety *gotowane* z sosem pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (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]
2453	401	158	92	61	25	44	5,7

13.08.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), gołąbki ekspresowe *pieczone* z sosem pieczarkowym 350g (1,3,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Kaszka manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2968	388	121	93	123	36	35	5,6

14.08.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), wątróbka z indyka *smażone* 300 g (1,7), ziemniaki 200g (7) surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,6,7,9)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2543	336	95	118	92	34	30	6,6

15.08.2024 CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek Hochland 30g (7), ser topiony 17,6g (7), dżem 25g, nektarynka 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *duszony* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2124	309	113	87	65	25	31	8,5

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech 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 16.08.2024 roku do 20.08.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

16.08.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z makrelą na liściu sałaty 90g (4,7), 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]
2549	414	148	90	67	28	35	4,7

17.08.2024 SOBOTA

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

Obiad. Barszcz czerwony z chlebem 300 ml (1,7,9), kaszanka *smażona* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), kapusta zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty na miksie sałat 50 g (7), 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]
2644	334	101	100	108	44	33	8,3

18.08.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), gruszka 160g, powidło śliwkowe 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), kotlet mielony *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki gotowane 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym 50g (3,7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2457	334	127	99	89	26	42	8,6

19.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), galaretko owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* ze szpinakiem i kurczakiem 300g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z twarogu z suszonymi pomidorami na rukoli 100g (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]
2506	371	118	92	78	34	32	4,7

20.08.2024 rok WTOREK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), rzodkiewka 30g, ser topiony 17,5g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelki na miksie sałat 80g (1,6,7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Bakuś puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2558	324	85	107	100	40	38	6,7

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 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 11.08.2024 roku do 15.08.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.08.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), twarożek z szynką na miksie sałat 80g (6,7), nektarynka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie koperkowym (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 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. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2539	405	115	128	51	23	25	6,7

12.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK

Śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada 50g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (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]
2462	417	155	91	52	21	34	4,3

13.08.2024 rok WTOREK

śniad. Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), dżem 25g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

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

II Kolac. Kaszka manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2243	398	133	84	40	19	27	5,5

14.08.2024 rok ŚRODA

śniad. Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), twarożek na liściu szpinaku 80g (7), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł *gotowany* 100g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,6,7,9)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2445	344	84	107	77	31	25	5,7

15.08.2024 CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek Hochland 30g (7), dżem 25g, nektarynka 140g, pomidor 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *duszony* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, 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]
1990	312	114	88	48	21	25	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, 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 16.08.2024 roku do 20.08.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****16.08.2024 PIĄTEK**

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z serem białym 250g (1,7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (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]
2706	441	134	96	67	30	20	3,7

17.08.2024 SOBOTA

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (1,6,7,9), jabłko 150g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz czerwony z chlebem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki

200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na miksie sałat 50 g (6,7), pomidor 100g, serek mini 30g (7), 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]
2125	329	99	108	51	23	24	6

18.08.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), banan 160g, dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), pulpeciki w sosie pietruszkowym *pieczone* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki gotowane 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, miód 25g herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2636	450	139	99	56	24	33	7,5

19.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), galaretka owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), pasta z twarogu z suszonymi pomidorami na rukoli 100g (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]
2537	451	165	87	48	23	23	4,3

20.08.2024 rok WTOREK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, ser mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 100g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serdelki na miksie sałat 80g (1,6,7), pomidor koktajlowy 30g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Bakuś puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2161	286	84	96	75	31	21	5,8

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, 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 11.08.2024 roku do 15.08.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.08.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z szynką na miksie sałat 80g (6,7), nektarynka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie koperkowym (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), 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]
2651	379	94	132	78	30	41	6,8

12.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK

Śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g, pomidor 100g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7) kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 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]
1970	296	83	86	58	25	43	6,1

13.08.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z ziemniakami 300 ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 350g (1,7,9), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2312	350	101	94	67	33	36	5,4

14.08.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Rosolnik 300ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), brokuł *gotowany* 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, 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]
2198	260	64	119	84	34	36	5,2

15.08.2024 CZWARTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek Hochland 30g (7), ser topiony 17,6g (7), pomidor 100g, nektarynka 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *duszony* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2112	279	81	92	76	30	35	6,2

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, 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 16.08.2024 roku do 20.08.2024 r.**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)****16.08.2024 PIĄTEK****śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), banan 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 90g (4,7), 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]
2263	290	96	117	78	37	35	5,4

17.08.2024 SOBOTA**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Barszcz czerwony z chlebem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty na miksie sałat 50 g (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Jogobella z owocami bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2288	295	84	108	83	37	43	5,3

18.08.2024 rok NIEDZIELA**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), gruszka 160g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), pulpeciki w sosie pietruszkowym *pieczone* 120g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki gotowane 100g (1,7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym 80g (3,7), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2603	387	99	104	83	31	51	7,4

19.08.2024 rok PONIEDZIAŁEK**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), jabłko 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z szpinakiem i kurczakiem 300g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta z twarogu z suszonymi pomidorami na rukoli 100g (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]
2507	346	89	95	90	39	38	5,2

20.08.2024 rok WTOREK**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), rzodkiewka 30g, ser topiony 17,5g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 100g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7) kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelki na miksie sałat 80g (1,6,7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2240	254	62	123	89	37	33	6,6

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

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