

**JADŁOSPIS OD 21.07.2024 roku do 25.07.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

**21.07.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z koperkiem 80g (7), rzodkiewka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 100g (1,3,10), 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]
2124,1	296,7	85,84	97,9	66,1	26	27	5,42

**22.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**Śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), serek mini 30g (7), miód 25g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* z sosem pieczarkowym 350g (1,7,9), surówka z kapusty młodej 100g (3,10) kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 100g (3,7), papryka czerwona 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]
2795,7	386,7	118,01	119	94,1	32,2	42,4	5,16

**23.07.2024 rok WTOREK**

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

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

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet pieczony na liściu sałaty 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 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]
2700,05	389,57	103,1	109,99	87,08	31,29	44,61	5,92

**24.07.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, dżemik 25g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9), placki ziemniaczane po węgiersku *smażone* 300 g (1,3,7,9), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2487,6	329,4	98,65	91,5	95,2	30,7	29,8	5,66

**25.07.2024 CZWARTEK**

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

**Obiad.** Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (1,7,9), frykadelki *smażone* 110g (1,3), 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), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2828,9	362,9	136,08	104,1	113,6	34,6	36,6	6,18

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 26.07.2024 roku do 31.07.2024 r.

## Dieta podstawowa (1)

### 26.07.2024 PIĄTEK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, nektarynka 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 110g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściu sałaty 90g (7), ogórek kiszony 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]
2817,1	451,3	168,56	96	75,1	24,4	35,8	6,6

### 27.07.2024 SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa makaronowa 300 ml (1,7,9), kaszanka *smażona* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka Colesław 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (6,7), ogórek świeży 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]
2360,7	320,3	110,41	103,3	79,9	29,5	28,8	9,84

### 28.07.2024 rok NIEDZIELA

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptyśowym 300g (1,7,9), schab pieczony 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 50g (3), sałatka z anansem i selerem 100g (1,3,9,10), 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]
2230,3	317,8	129,16	96,5	69,2	27,2	33,5	4,31

### 29.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), powidło 25g (1,6,7,9), serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), zapiekanka makaronowa z serem i kiełbasą (1,6,7,9), surówka z czerwonej kapusty (3,10), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Banan 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2837	419,5	156,21	88,6	94,8	38	26,9	6,06

### 30.07.2024 rok WTOREK

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

**Obiad.** Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), mizeria 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelki 80g (1,6,7), ogórek kiszony 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]
2957,31	409,82	91,14	141,2	93,14	31,62	40,94	7,41

### 31.07.2024 rok ŚRODA

**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), leczko z kiełbasą *gotowane* 200g (1,6,7,9), ryż 200g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na liściu rukoli 200g (9), 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]
2412,03	348,4	113,08	107,63	72,77	27,11	33,26	3,9

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, 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 21.07.2024 roku do 25.07.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**21.07.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), twaróg z koperkiem 80g (7), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9), gulasz *duszony* drobiowy (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), 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.** Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1997,8	292,3	85,29	96,8	53,2	25,4	19,7	4,34

**22.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**Śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), serek mini 30g (7), miód 25g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,3,7), pomidor 100g, dżem truskawkowy 25g, 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]
2356,5	384,9	109,99	106,8	48,6	21,6	26,3	4,25

**23.07.2024 rok WTOREK**

**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.** Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na liściu sałaty 50g (1,6,7,9), pomidor 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]
2202,6	344,9	94,57	98,1	52,7	22,9	25,1	6,25

**24.07.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (7), pomidor 100g, dżemik 25g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), 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 puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1864,1	279,6	85,91	95,9	44,1	21	21	5,09

**25.07.2024 CZWARTEK**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek śmietankowy 100g (7), jabłko 140g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 110g (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.** Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2467,2	341,3	126,66	113,8	77,6	32,8	28,4	5,18

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 26.07.2024 roku do 31.07.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**26.07.2024 PIĄTEK**

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wielowocowa 50g, nektarynka 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml

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

**II Kolac.** Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2561,1	437,6	160,69	96,8	51,7	23	30,1	5,1

**27.07.2024 SOBOTA**

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

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (6,7), pomidor 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]
2087,75	320,35	114,78	118,65	43,03	19,25	27,32	5,81

**28.07.2024 rok NIEDZIELA**

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), schab *pieczony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, 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.** Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2187	334,1	125,66	99,6	54,6	25,1	26,3	4,76

**29.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), dżem truskawkowy 25g, serek waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny (1,7,9), 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.** Banan 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2376,25	379,87	141,83	79,04	63,88	27,06	19,91	3,68

**30.07.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serdelki 80g (1,6,7), 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]
2706,25	374,52	92,55	131,11	81,46	33,74	23	7,07

**31.07.2024 rok ŚRODA**

**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), bitka drobiowa *duszona* 110g (1,7,9), ryż 200g (7), brokuł 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na liściu rukoli 200g (9), 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]
2348,43	354,29	99,05	126,54	53,25	23,14	26,66	4,43

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 21.07.2024 roku do 25.07.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**21.07.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), twarożek z koperkiem 80g (7), rzodkiewka 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300g (1,7,9), gulasz *duszony* drobiowy (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 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]
2114,1	386,7	63,98	119	94,1	32,2	42,4	5,82

**22.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**Śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), serek mini 30g (7), serek topiony 17,5g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 100g (3,7), papryka czerwona 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]
2616,8	352,2	82,77	107,1	94,7	35,6	39,1	4,55

**23.07.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet na liściu sałaty 50g (1,6,7,9), ogórek kiszony 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]
2146,6	297,88	101,61	96,14	70,99	28,38	37,52	4,55

**24.07.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), pomidor 100g, jabłko 150g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

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

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2019,7	259,3	70,51	111,9	66,4	31,9	34,8	5,32

**25.07.2024 CZWARTEK**

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

**Obiad.** Zupa jarzynowa z makaronem 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 110g (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), sałatka jarzynowa 100g (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]
2618,5	322,5	103,8	132,8	96,5	36,1	38,7	6,77

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 26.07.2024 roku do 31.07.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**26.07.2024 PIĄTEK**

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka z pietruszką 90g (3,7), nektarynka 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z suszonymi pomidorami na liściu szpianku 90g (7), ogórek kiszony 100g, 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]
2531,6	373,89	94,77	115,51	76,09	32,74	47,49	5,81

**27.07.2024 SOBOTA**

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

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (6,7), ogórek świeży 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]
1991,6	273,8	78,72	116,06	55,8	24,41	35,46	5,71

**28.07.2024 rok NIEDZIELA**

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), schab *pieczony* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 50g (3), sałatka z ananase i selerem 100g (1,3,9,10), 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]
2241,9	293,5	104,4	101,3	79,9	32,2	36,5	4,72

**29.07.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7,9), skyr 140g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny (1,7,9), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Banan 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2230,8	333,21	101,05	95,26	64,4	27,36	32,81	5,43

**30.07.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa gospodarcza 300 ml (1,3,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie pomidorowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2322,5	268,32	67,82	122,05	92,1	38,55	32,62	6,12

**31.07.2024 rok ŚRODA**

**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), bitka drobiowa *duşzona* 110g (1,7,9), ryż 200g (7), brokuł 100g (7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Jogurt owocowy bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2435,68	323,05	80,89	128,25	77,62	31,25	38,06	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