

# JADŁOSPIS OD 01.01.2024 roku do 05.01.2024 r.

## Dieta podstawowa (1)

### 01.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), filet duszony z kurczaka 120g (1,7,9) sałatka z buraczków 100g, ciasto cytrynowe 50g (1,3,7,8), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2250	350	120.9	101	77.3	26.4	29.8	5.3

### 02.01.2024 rok WTOREK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb 100g (1), masło roślin. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), jabłko 130g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 400g (1,7,9), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9,10), papryka czerwona 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]
2350	355.7	121.6	79	73.4	34.7	41	3.8

### 03.01.2024 rok ŚRODA

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bigos z mięsem *gotowany* 150g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki paryskie x2 120g (6), sałatka z selera i ananasa 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Banan 140g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2782	379	155.5	92.6	106.5	35.5	30.3	5.8

### 04.01.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), rukola 20g, kiwi 80g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński z fasolą 300ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 105g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 50 g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko *gotowane* 50g (3), ogórek 100g, serek mini Hochland 30g (7), 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]
2297	269.6	95	89.3	100	42.4	27.3	5

### 05.01.2024 PIĄTEK

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

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

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

**II Kolac.** Bakuś serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2626	387	94.5	124	71	20.9	38.9	6.5

**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, 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 06.01.2024 roku do 10.01.2024 r. Dieta podstawowa (1)

### 06.01.2024 SOBOTA

**śniad.** Kasza jaglana 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.** Zupa krem z brokuła z grzankami 300ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 75g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), surówka Coleslaw 100g (3,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), 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]
2456	292.3	75	84.4	108.7	21.9	24.2	6.3

### 07.01.2024 NIEDZIELA

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,7), rzodkiewka 20g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2406	323	104	114	78	31.7	32	6.3

### 08.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), serek waniliowy 150g (7), klementynka 80g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), zapiekanka makaronowa z kielbasą i serem żółtym 300g (1,6,7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelka *gotowana* 110g (6,7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Gruszka 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2321	285.1	118.9	85.4	98.3	36.4	26.4	4.5

### 09.01.2024 rok WTOREK

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

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

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko *gotowane* na rozsponce 70g (3), szynka (6,7), pomidor cherry 30g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Sok warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2361	285.2	70	77.9	104	36.3	23.4	6.2

### 10.01.2024 rok ŚRODA

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), powidło 25g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Kapuśniak 300 ml (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 80g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 140g (4,7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Serek bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2600	336	136	110	96	30	26.4	4.7

**UWAGA: 1.** Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupki, 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, 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 01.01.2024 roku do 05.01.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**01.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 95g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków, ciasto cytrynowe 50g (1,3,7,8), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2120	343	105	99	42	19	21	5.4

**02.01.2024 rok WTOREK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), jabłko 130g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 400g (1,7,9), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok buniu 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2238	350	116.9	76	61.4	32.9	29.5	4.8

**03.01.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), parówki paryskie x2 120g (6), pomidor na sałacie 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Banan 140g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2525	364	140.5	90	80.4	32.3	24.7	4.6

**04.01.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (6,7), rukola 20g, jabłko 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), zraziki *gotowane* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 50 g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, serek mini Hochland 30g (7) herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2067	270	102	85.6	74.9	33.6	18.8	5.9

**05.01.2024 PIĄTEK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek mini Hochland (7), banan 150g, miód 25g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ryżowa z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po grecku 170g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

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

**II Kolac.** Bakuś serek puszysty 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2230	340	109	112	50	25	26	4.8

**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 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 06.01.2024 roku do 10.01.2024 r.**  
Dieta łatwostrawna (2)

**06.01.2024 SOBOTA**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (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 krem z brokuła z grzankami 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 95g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), dżem 25g, pomidor, 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]
1986	304.6	78.7	97.9	43	19.3	24.8	5.4

**07.01.2024 NIEDZIELA**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,7), jabłko 150g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2294	333	102	111	60.8	28.8	23	5.4

**08.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), serek waniliowy 150g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelka *gotowana* 110g (6,7), 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]
2554	383.6	138.7	91.2	76.3	26.2	26.3	2.9

**09.01.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie jarzynowym 120 g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na roszponce 70g (6,7), pomidor cherry 30g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Sok owocowy 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2186	320.8	65.3	79.6	66.6	34.9	19.4	5.6

**10.01.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15g (7), dżemik 25g, jogurt owocowy 150g (7), 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), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Serek bakaś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2237	325	124	106	59	26.7	21	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 01.01.2024 roku do 05.01.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**01.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 95g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków, ciasto cytrynowe 50g (1,3,7,8), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2168	311	97	100	63.4	29.2	37.4	5.3

**02.01.2024 rok WTOREK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), jabłko 130g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 400g (1,7,9), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok warzywny 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2263	303	73	83.5	85	39.8	41	3.9

**03.01.2024 rok ŚRODA**

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

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

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki paryskie x2 120g (6), sałatka z selera i ananasa 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Mandarynka 60g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2448	306	74.9	97	96.5	35.4	35.4	6.5

**04.01.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), rukola 20g, kiwi 80g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński z fasolą 300ml (1,7,9), zraziki w sosie pietruszkowym *gotowane* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną 30 g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko *gotowane* 50g (3), ogórek 100g, serek mini Hochland 30g (7) herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1988	213	53.7	81	93	38	32.6	4.8

**05.01.2024 PIĄTEK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka (3,7), pomarańcza 200g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), ryba po grecku 170g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

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

**II Kolac.** Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2060	273	69	119	61	27	39	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, 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 06.01.2024 roku do 10.01.2024 r.****Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  
(cukrzycowa) (6)****06.01.2024 SOBOTA****śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), paszтет 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Zupa krem z brokuła z grzankami 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 95g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), sałatka jarzynowa 100g (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]
2045	256.9	58.9	99	72.5	25.9	34.8	5.5

**07.01.2024 NIEDZIELA****śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (1,7), rzodkiewka 20g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), schab *pieczony* z sosem 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50 g (7), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2340	291	73.5	112	86.2	34.4	35.5	6.4

**08.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK****śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), klementynka 80g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), makaron z sosem mięsno-warzywnym 300g (1,7,9), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelka *gotowana* 110g (6,7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Gruszka 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2112	297.7	60	82	71.8	21.6	36.9	4

**09.01.2024 rok WTOREK****śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie jarzynowym 120 g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko *gotowane* na rozszpnce 70g (3), szynka (6,7), pomidor cherry 30g, herbata z cytryną 200ml.**II Kolac.** Sok owocowy 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2136	282.7	36.8	80	80	39.2	30.5	5.8

**10.01.2024 rok ŚRODA****śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g, jogurt naturalny 200g (7), 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), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), twarożek z makrelą na liściu sałaty 140g (4,7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml**II Kolac.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2100	272	74	117	63.8	27.9	34	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 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