

# JADŁOSPIS OD 11.01.2024 roku do 15.01.2024 r.

## Dieta podstawowa (1)

### 11.01.2024 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), szynka 50g (7,9), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ogórkowa z ryżem 300g (1,7,9), paprykarz gotowany 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z selera i ananasa 100g (3,9,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na liściach szpinaku 90g (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]
2340	311	103	99	82	33.5	25.8	5.9

### 12.01.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), masło roślin. 10 g (7), miód 25g, banan 160g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 100g, 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]
2114	334	114.5	56.6	64.9	33.1	35.6	3.7

### 13.01.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), kaszanka z cebulką pieczona 150g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki paryskie x2 120g (6), sałatka bawarska 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]
2686	329	108	87.6	117	37	23.6	17

### 14.01.2024 rok NIEDZIELA

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (6,7), kiwi 80g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), kotlet mielony smażony 105g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,6,10), 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]
2634	371	121	93.7	91	29.8	29	5.2

### 15.01.2024 PONIEDZIAŁEK

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

**Obiad.** Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), pulpet pieczony w sosie pieczarkowym 110g (1,3,7), kasza jęczmienna 200g (1,7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym na rukoli 90g (3,7), papryka czerwona 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]
3010	450	163	85	101	33	39.9	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, łubin, mięczaki.

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

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

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

**JADŁOSPIS OD 16.01.2024 roku do 20.01.2024 r.**  
**Dieta podstawowa (1)**

**16.01.2024 WTOREK**

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet 80g (1,6,7,9), ogórek świeży 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 100g (4,7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2500	354	147	104	82	29	35	4.7

**17.01.2024 ŚRODA**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), powidło śliwkowe 25g, gruszka 120g, masło roślin.15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 95g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Serek z piątnicy (7) 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2812	406	152	109	89.5	26	30.8	4.9

**18.01.2024 rok CZWARTEK**

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

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z szpinakiem i kurczakiem 250g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, dżemik 25g, 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]
2584	390	135	96	75	31.6	27.7	5

**19.01.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), serek waniliowy 150g (7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa solferino 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 130 g (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), ogórek kiszony 100g, 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]
2492	356	133.5	95	79.7	26	25	6

**20.01.2024 rok SOBOTA**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (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 ryżowa 300 ml (1,7,9), wątróbka *smażona* z cebulką 80g (7), ziemniaki 200g (7), surówka Colesław 100g (3,10), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na rozsponce 140g (9), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2277	301	106	119	68	28.5	24.3	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 włoski, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki.

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

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

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

**JADŁOSPIS OD 11.01.2024 roku do 15.01.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**11.01.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), dżemik 30g, szynka 50g (7,9), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściach szpinaku 90g (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]
2081	312	108	98.6	50	25.1	25.7	5.2

**12.01.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1) masło roślin. 10 g (7), miód 30g, banan 160g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), ryż *zapiekany* z jabłkami i cynamonem 200g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, 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]
2146	353	160	54.8	58.1	32.5	21.3	3.7

**13.01.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie jarzynowym 95g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), parówki paryskie x2 120g (6), pomidor 100g, 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]
2366	318	112	107.6	76.9	32,6	17.5	6

**14.01.2024 rok NIEDZIELA**

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), serek mini 30g (7), dżemik owocowy 25g, 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]
2264	363	128.8	87	53.4	25.7	21.8	5.4

**15.01.2024 PONIEDZIAŁEK**

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

**Obiad.** Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywno z sosem pomidorowym 250g (1,7,9), brokuł gotowany 100 g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), 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]
2639	446.6	179.5	75	64.5	33.9	29.7	3.6

**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, łubin, mięczaki.

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

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

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

## JADŁOSPIS OD 16.01.2024 roku do 20.01.2024 r.

### Dieta łatwostrawna (2)

#### 16.01.2024 WTOREK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), miód 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z koperkiem na liściu sałaty 80g (7), pomidor koktajlowy 30g, 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]
2176	338.4	136.5	100	49.5	23.7	18.9	4.4

#### 17.01.2024 ŚRODA

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, ser mini 30g (7), jabłko 120g, masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelka 90 g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Serek z piątnicy (7) 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2693	383	147.9	117.6	81	26.7	22.5	4.7

#### 18.01.2024 rok CZWARTEK

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

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka, kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), pomidor cherry 30g, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogurt owocowy 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2175.8	327	139.1	93.2	57	26.9	21.9	4.3

#### 19.01.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), serek homogenizowany waniliowy 150g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), zrazik rybny *pieczony* w sosie koperkowym 110 g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (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.** Mus warzywno-owocowy 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2465	395.4	157.9	98.1	27.5	26.4	27.5	5

#### 20.01.2024 rok SOBOTA

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

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na rozsponce 140g (9), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Serek puszysty 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2191	331	121	114	47.9	21	23.9	4.5

**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

**JADŁOSPIS OD 11.01.2024 roku do 15.01.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**11.01.2024 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), szynka 50g (7,9), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), pasztet na liściach szpinaku 90g (1,6,7), pomidor 100g, 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]
2069	251.3	57,5	101	75	30.3	40	5

**12.01.2024 rok PIĄTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb 100g (1), masło roślin. 10 g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 100g, 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]
2150	283.8	83.1	69.7	86.7	43.9	39	4.7

**13.01.2024 rok SOBOTA**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie jarzynowym 95g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki paryskie x2 120g (6), sałatka bawarska 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]
2320	258	46.7	102.8	102	35.4	27.7	7.3

**14.01.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z sera i szynki na liściu sałaty 90g (6,7), kiwi 80g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300ml (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie pietruszkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z szynką i ogórkiem 100g (1,3,6,10), 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]
2224	289	64.5	96	33.7	33.7	32.2	5.4

**15.01.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7,8), pomarańcza 200g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywne z sosem pomidorowym 100g (1,7,9), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie wiosennym 70g (3,7), papryka czerwona 100g, 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]
2234	287.6	76.8	76.2	90.9	29.7	34.6	3.6

**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 16.01.2024 roku do 20.01.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(cukrzycowa) (6)

### 16.01.2024 WTOREK

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasztet 80g (1,6,7,9), ogórek świeży 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa grysikowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 100 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasta rybna na liściu sałaty 120g (4,7), pomidor koktajlowy 50g, 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]
2014	243	50	110	71	28	29.8	4.9

### 17.01.2024 ŚRODA

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), schab *duszony* w sosie 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Jogobella bez cukru (7) 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2434	304	72.7	110	91.5	29.6	39.5	5.2

### 18.01.2024 rok CZWARTEK

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

**Obiad.** Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z szpinakiem i kurczakiem 250g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogurt naturalny 200g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2392	323	62.2	96	86	35.4	34.2	5.4

### 19.01.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta jajeczna z pietruszką 100g (3,7), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), zrazik rybny *pieczony* w sosie koperkowym 110 g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1957	268.7	46.2	89.6	62.2	27.4	38	5.3

### 20.01.2024 rok SOBOTA

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (7), ser żółty 50g, pomidor 100g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka mięsno-warzywna na rozponce 140g (9), ogórek konserwowy 100g (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]
1956	259.6	58.7	110	57,7	24.8	35.3	4.6

**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 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