

JADŁOSPIS OD 11.04.2024 roku do 15.04.2024 r. Dieta podstawowa (1)

11.04.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *pieczone* 280g, ziemniaki (7), marchewka duszona (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), parówki paryskie x2 120g (1,3,6,7), ogórek kiszony z szpinakiem 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]
2461	307	73	99	96	38	31	5,6

12.04.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), jajko sadzone *smażone* 60g (3,7), ziemniaki (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100 g (7), rzodkiewka 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]
2106	327	143	28	68	33	28	3

13.04.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wątróbka *duszona* z cebulką 110g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na rukoli 150g (9), 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]
2211	297	102	115	65	22	26	4

14.04.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 90g (3,7), papryka 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]
2218	329	123	106	58	23	37	3,3

15.05.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), dżem 25g, serek Hochland 30g (7), gruszka 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z kurczakiem i szpinakiem 250g (1,7), surówka Colesław (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka jarzynowa z sosem chrzanowym 100g (3,6,10), 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]
2623	391	128	94	79	31	30	5,6

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 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 16.04.2024 roku do 20.04.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

16.04.2024 WTOREK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, galaretki owocowa 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 130g (1,3), ziemniaki (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
3072	400	122	98	125	51	36	5,3

17.04.2024 ŚRODA

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), serek waniliowy 150g (7), powidło 25g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* w sosie 120g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1,7), sałata zielona z śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka na rukoli 50 g (1,6,7), ogórek świeży 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]
2561	396	140	101	68	32	27	5,7

18.04.2024 rok CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałat 90g (6,7), pomarańcza 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300g (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 120g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 110 g (1,6,7), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 100g (1,3,6,10), 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]
2866	399	122	123	94	22	39	4,5

19.04.2024 rok PIĄTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), miód 25g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek 300ml (1,7,9), ryba *smażona* 180g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twaróg z pietruszką na liściu sałaty 80g (7), rzodkiewka 30g, 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]
2654	417	128	95	71	22	24	4,4

20.04.2024 rok SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, szynka 50g (6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser topiony 17g (7), ser mini 30g (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]
2289	345	126	77	71	30	25	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, 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 11.04.2024 roku do 15.04.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.04.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad. Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *gotowane* z sosem 300g (1,7), ziemniaki (7), marchewka duszona (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex.10g (7), parówki paryskie x2 120g (1,3,6,7), pomidor z szpinakiem 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]
2540	336	105	106	87	34	25	6

12.04.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), marmolada 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), ryż *gotowany* z sosem waniliowym 250g (1,3,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100 g (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]
2691	463	197	63	66	34	20	3

13.04.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* z warzywami 110g (7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na rukoli 150g (9), 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]
2024	297	96	114	41	18	25	3,6

14.04.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), twaróg z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściu sałaty 50g (6,7), pomidor 100g, miód 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]
2268	337	126	116	53	22	27	4

15.05.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), dżem 25g, serek Hochland 30g (7), jabłko 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 250g (1,7), brokuł gotowany (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na roszponce 50g (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]
2210	366	124	94	43	21	25	3,8

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, nerkowicz, 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 16.04.2024 roku do 20.04.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

16.04.2024 WTOREK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, galaretka owocowa 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pulpecik *gotowany* w sosie koperkowym 130g (1,3,7), ziemniaki (7), marchewka na ciepło 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. Drożdżówka 100g (1,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2784	393	116	97	95	49	27	6

17.04.2024 ŚRODA

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

Obiad. Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), bitka *pieczona* w sosie 120g (1,7,9), ryż 200g (7), sałata zielona z śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na rukoli 50 g (1,6,7), pomidor 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]
2548	394	134	109	61	31	18	3,7

18.04.2024 rok CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałat 90g (6,7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa grochowa z chlebem 300g (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 110 g (1,6,7), 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]
2283	338	126	110	58	20	25	3,6

19.04.2024 rok PIĄTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), miód 25g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 80g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2356	383	134	78	59	26	21	2,7

20.04.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), indyk krojony *duszony* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), warzywa *gotowane* 100g (7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), dżem 25g, ser mini 30g (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]
2219	341	133	86	59	30	21	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 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 11.04.2024 roku do 15.04.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.04.2024 rok CZWARTEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *gotowane* z sosem 300g (1,7), ziemniaki (7), marchewka duszona (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), parówki paryskie x2 120g (1,3,6,7), ogórek kiszony z szpinakiem 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]
2421	277	39	99	105	41	36	5,7

12.04.2024 rok PIĄTEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta z jajka 90g (3,7), jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), jajko sadzone *smażone* 60g (3,7), ziemniaki (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100 g (7), rzodkiewka 30g, 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]
1867	257	64	56	75	36	34	5

13.04.2024 rok SOBOTA

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

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* z warzywami 110g (7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 150g (9), 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]
1921	239	46	111	59	23	36	2,7

14.04.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z suszonymi pomidorami na miksie sałat 90g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100 g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 90g (3,7), papryka 100g, 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]
2055	273	69	105	66	25	40	3,3

15.05.2024 PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser topiony 17,5g (7), serek Hochland 30g (7), gruszka 160g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z kurczakiem i szpinakiem 250g (1,7), surówka Colesław (3,10), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka jarzynowa z sosem chrzanowym 100g (3,6,10), 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]
2478	327	65	95	92	34	33	5,7

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, 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 16.04.2024 roku do 20.04.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(cukrzycowa) (6)

16.04.2024 WTOREK**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, jabłko 170g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pulpecik *gotowany* w sosie koperkowym 130g (1,3,7), ziemniaki (7), marchewka na ciepło 100g (1,7), kompot 200ml**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (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]
2545	337	94	84	102	49	42	4,7

17.04.2024 ŚRODA**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), skyr bez dodatku cukru 140g (7), pomidor koktajlowy 30g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), bitka *pieczona* w sosie 120g (1,7,9), kasza jęczmienna 200g (1,7), sałata zielona z śmietaną 30g (7), kompot 200ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka na rukoli 50 g (1,6,7), ogórek świeży 100g, 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]
2117	296	46	115	55	23	35	5

18.04.2024 rok CZWARTEK**śniad.** Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki na miksie sałat 90g (6,7), grejpfrut 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)**Obiad.** Zupa grochowa z chlebem 300g (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 110 g (1,6,7), sałatka z ogórkiem i kukurydzą 100g (1,3,6,10), 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]
2212	290	74	104	75	21	37	3,6

19.04.2024 rok PIĄTEK**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15 g (7), ser żółty 50g, pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Żurek 300ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 80g (7), rzodkiewka 30g, herbata z cytryną 200ml.**II Kolac.** Jogurt naturalny 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2365	349	82	87	75	36	40	4,5

20.04.2024 rok SOBOTA**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), jabłko 160g, szynka 50g (6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).**Obiad.** Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (1,7,9), indyk krojony 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), warzywa gotowane 100g (7,9), kompot 200ml.**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser topiony 17g (7), ser mini 30g (7), pomidor 100g, 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]
1920	263	63	83	64	23	34	4

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, 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, 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**

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