

## JADŁOSPIS OD 21.02.2024 roku do 25.02.2024 r. Dieta podstawowa (1)

### 21.02.2024 ŚRODA

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), marmolada owocowa 50g, jogurt truskawkowy 150g (7), masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 120 g (1,6,7), serek topiony 17,5 g (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]
2748	350	133	98	110	41	24	5.6

### 22.02.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki z rzodkiewką 130g (7,9), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), sałatka ze buraczków 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z selerem i ananase 100g (1,3,9,10) herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Sok kubaś 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2364	415	108	92	86	29	27	5.6

### 23.02.2024 rok PIĄTEK

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb 100g (1), masło roślin. 10 g (7), serek Hochland 30g (7), dżem 25g, mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), ryba po włosku *smażona* 180g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka 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]
2539	324	99	89	102	44.8	31	6.5

### 24.02.2024 rok SOBOTA

**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), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300 ml (1,7,9), klopsiki w sosie jarzynowym *pieczone* 120g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), surówka bułgarska 100g (3,10) kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6), sałatka makaronowa z brokułem 100g (1,3,10), 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]
2318	324	91	92	75.9	24.9	26	5.8

### 25.02.2024 rok NIEDZIELA

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z pietruszką na liściach rukoli 90g (7), jabłko 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *pieczone* 230g, ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka jarzynowa na szpinaku 100g (3,10), 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]
2321	307	103	106	79.9	28	30	5

**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 26.02.2024 roku do 29.02.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

### 26.02.2024 PONIEDZIAŁEK

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* z sosem pieczarkowym 280g (1,7,9), surówka Coleslaw czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), paszтет pieczony 90g (1,6,7), 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]
2700	400	142	102	81	29.8	35	4.3

### 27.02.2024 WTOREK

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

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 120 g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałata zielona z śmietaną (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu szpinaku 130g (4,7), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogurt pitny 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2360	295	99	117	83	32	28	4.5

### 28.02.2024 ŚRODA

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bigos z mięsem *gotowany* 200g (1,6,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7), serek topiony 17,5g (7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2320	346	113	83	73	26	31	6.1

### 29.02.2024 rok CZWARTEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretkę owocową 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 130g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 100g (3,7), 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]
2370	325	103	77.8	90	37	30	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 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 21.02.2024 roku do 25.02.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**21.02.2024 ŚRODA**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), marmolada owocowa 50g, jogurt truskawkowy 150g (7), masło roślin. 15g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 120 g (1,6,7), serek mini 30g (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]
2578	335	131	106	92	41.9	16.6	4.5

**22.02.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki 120g (7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), indyk krojony *duszony* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok kubaś 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2074	333	112	88	46	22	22	5.3

**23.02.2024 rok PIĄTEK**

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), ryba po grecku *pieczona* 180g (4,7,9), ziemniaki (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]
2157	301	104	95	64	35.5	25	4.2

**24.02.2024 rok SOBOTA**

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

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

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (6), pomidor 100g, dżem 25g, 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]
1927	286	95.6	97	45.2	22	20.6	5.2

**25.02.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), twarożek z pietruszką na liściach rukoli 90g (7), jabłko 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* w sosie 230g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2327	309	99.8	114	75	32	24	5.3

**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 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 26.02.2024 roku do 29.02.2024 r.****Dieta łatwostrawna (2)****26.02.2024 PONIEDZIAŁEK**

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 280g (1,7,9), brokuł 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka 50g (1,6,7), 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]
2350	390	135	83	52.9	24	24	3.9

**27.02.2024 WTOREK**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka na rozsponce 60g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), twaróg z koperkiem na liściu szpinaku 180g (7), pomidor, herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Jogurt pitny 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1970	290	100	101	48	23	20.5	4.3

**28.02.2024 ŚRODA**

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

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), schab *duszony* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2340	354	125	102	62	28	24	4.5

**29.02.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretka owocowa 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), zraziki w sosie koperkowym *pieczony* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, dżemik 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]
2157	320	109	79	65	34	20	5.2

**UWAGA: 1.** Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, 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 21.02.2024 roku do 25.02.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**21.02.2024 ŚRODA**

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

**Obiad.** Rosolnik 300 ml (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 120g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki drobiowe 120 g (1,6,7), serek topiony 17,5 g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2274	278	71	103	86	30.5	36	5.8

**22.02.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i szynki z rzodkiewką 130g (7,9), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa pomidorowa z ryżem 300g (1,7,9), indyk krojony *duszony* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), sałatka z selerem i anansem 100g (1,3,9,10) herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Sok warzywny 210g, wafle ryżowe 10g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2077	266	53	92	77	32	31	7.3

**23.02.2024 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), mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

**Obiad.** Zupa brokułowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), ryba po grecku *pieczona* 180g (4,7,9), ziemniaki (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka 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]
2000	244	55.9	99	74.4	37	34	4.3

**24.02.2024 rok SOBOTA**

**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), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

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

**II Kolac.** Skyr z owocami bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1948	239	48	101	69	22.6	30	5.6

**25.02.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z pietruszką na liściach rukoli 90g (7), jabłko 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* w sosie 230g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100 g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka jarzynowa na szpinaku 100g (3,10), 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]
2256	272	69	105	89	31	34	5.1

**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, orzech 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 26.02.2024 roku do .02.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**26.02.2024 PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), grejpfrut 110g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 280g (1,7,9), brokuł 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet pieczony 90g (1,6,7), 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]
2150	333	83	76	60	23.5	39	4.1

**27.02.2024 WTOREK**

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

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), twarożek z makrelą na liściu szpinaku 130g (4,7), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1960	236	54	105	70	32	36	4.2

**28.02.2024 ŚRODA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (1,7), gruszka 160g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), schab *duszony* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (1,6,7), serek topiony 17,5g (7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Mus warzywny 100g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2000	274	70	100	61.5	23	37	6.7

**29.02.2024 rok CZWARTEK**

**śniad.** Kasza jagłana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Żurek z chlebem 300g (1,7,9), zraziki w sosie koperkowym *pieczony* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200 ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym na liściu sałaty 100g (3,7), 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]
2137	275	67	78	87	41	34	4.7

**UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, 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**