

## JADŁOSPIS OD 21.01.2024 roku do 25.01.2024 r. Dieta podstawowa (1)

### **21.01.2024 rok NIEDZIELA**

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptyśowym 300g (1,3,7,9), kotleciki babuni *smażone* 75g (1,3), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2546	288	94	97	115	31	23	7

### **22.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* z sosem pieczarkowym 400g (1,7,9), surówka Colesław z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na sałacie 90g (1,6,7,9,10), ogórek kiszony 100g, 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]
2534	374	135	96	76	27	36	4

### **23.01.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), befsztyk mielony *smażony* 105g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7) kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu roszponki 80g (3,7,10), 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]
2418	345	131	82	87	37	39	5

### **24.01.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), miód 25g, banan 160g masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), schab *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100 g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7,8), sałatka z selerem i ananasem 100g (1,3,9,10), 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	387	122	99	63	25	34	5

### **25.01.2024 CZWARTEK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z twarożku z pietruszką na liściach szpinaku 180 g(7), pomidor 100g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), frykadelki *smażone* 100g (1,3), ryż 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki x2 120g (6), sałata jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Serek ziarnisty z owocami 130g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2752	321	100	110	119	38	28	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

# JADŁOSPIS OD 26.01.2024 roku do 31.01.2024 r.

## Dieta podstawowa (1)

### 26.01.2024 PIĄTEK

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), powidło śliwkowe 25g, grejpfrut 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,7,9), ryba *smażona* 175g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), 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]
2359	345	112	100	67	53,5	28	5,5

### 27.01.2024 SOBOTA

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), mandarynka 60g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), gulasz *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na roszone 90 g (1,6,7,9), papryka czerwona 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]
2131	277	106	99	74	30	23	7,5

### 28.01.2024 rok NIEDZIELA

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), twaróg z pietruszką 80g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *pieczone* 330g, ziemniaki 200g (7), buraki tarte 100g, kompot 200 ml.

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

**II Kolac.** Sok owocowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2299	319	112	100	75	24	30	5

### 29.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), serek homogenizowany waniliowy 150g (7), dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), spaghetti *gotowane* po bolońsku 250 g (1,7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelki 100g (6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

**II Kolac.** Gratka truskawkowa 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2470	376	106	86	73	25	26	3

### 30.01.2024 rok WTOREK

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (7), pasztet drobiowo-wieprzowy 70g (6,7,9), pomidor 100g, mandarynka 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Grochówka z chlebem 300 ml (1,7,9), zapiekanka staropolska *pieczona* z sosem pieczarkowym 350g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), papryka czerwona 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]
2613	339	97	100	103	41	36	7

### 31.01.2024 rok ŚRODA

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (7), miód 25g, serek mini 30g (7), kiwi 80g kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet *smażony* drobiowy 80g (1,3), ziemniaki 200g (7), surówka z kapusty pekińskiej 100g (3), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), ser żółty 50g (7), sałatka śledziowa 100g (3,4,9,10), herbata z cytryną 200ml

**II Kolac.** Serek bakaś 90g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2736	359	90	94	108	33	31	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 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 21.01.2024 roku do 25.01.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**21.01.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), twarożek z szynką na liściach szpinaku 50g (6,7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie jarzynowym 95g (1,7,9), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2263	311	90	113	65	29	17	6

**22.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 15g (7), marmolada wieloowocowa 50g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 400g (1,7,9), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na sałacie 90g (6,7,9), 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]
2087	316	126	74	44	20	21	3,5

**23.01.2024 rok WTOREK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), jabłko 120g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7) kompot 200ml.

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

**II Kolac.** Sok owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2330	360	141	80	68	31	29	5

**24.01.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), miód 25g, banan 160g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), schab *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7,8), pomidor cherry 50g, dżem 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]
2383	388	122	100	53	25	26	5

**25.01.2024 CZWARTEK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), pasta z twarożku z pietruszką i pomidorem na liściach szpinaku 180g (7), masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), gulasz drobiowy *gotowany* 100g (1,7), ryż 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki x2 120g (6), 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]
2450	314	95	111	87	37	21	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 26.01.2024 roku do 31.01.2024 r.**  
**Dieta łatwostrawna (2)**

**26.01.2024 PIĄTEK**

**śniad.** Kasza jaglana na mleku 300ml (7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Zupa koperkowa z makaronem 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 200g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), 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]
1859	288	108	95	43	19	31	4

**27.01.2024 SOBOTA**

**śniad.** Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (3,6,7), banan 160g, masło roślin.10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

**Kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na rozszponce 60 g (6,7,9), 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]
2098	330	126	100	46	21	23	5

**28.01.2024 rok NIEDZIELA**

**śniad.** Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), twaróg z pietruszką 80g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

**Obiad.** Rosół z makaronem 300g (1,9), udko *gotowane* w sosie jarzynowym 340g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraki tarte 100g, kompot 200 ml.

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

**II Kolac.** Sok warzywno-owocowy 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2280	339	116	104	60	26	25	5

**29.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

**śniad.** Ryż na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 15 g (7), serek waniliowy 150g (7), dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 250 g (1,7), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelki 100g (6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2419	359	106	88	72	24	20	3

**30.01.2024 rok WTOREK**

**śniad.** Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

**Obiad.** Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), potrawka *gotowana* z kurczaka 150g (1,7,9), ziemniaki (7), bukiet jarzyn 100g (7,9), kompot 200ml.

**kolac.** Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serek śmietankowy 100g (7), 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]
2218	318	115	98	66	34	25	5

**31.01.2024 rok ŚRODA**

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

**Obiad.** Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2251	367	104	79	55	26	26	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 21.01.2024 roku do 25.01.2024 r.**  
**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**  
**(cukrzycowa) (6)**

**21.01.2024 rok NIEDZIELA**

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

**Obiad.** Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), bitka drobiowa *pieczona* w sosie jarzynowym 95g (1,7,9), ziemniaki (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2065	243	47	104	78	25	31	6,7

**22.01.2024 rok PONIEDZIAŁEK**

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

**Obiad.** Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowy 400g (1,7,9), brokuł gotowany 100g (7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na sałacie 90g (1,6,7,9,10), ogórek kiszony 100g, 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]
1986	284	60	83	61	25	34	4,5

**23.01.2024 rok WTOREK**

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

**Obiad.** Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,7,9), klopsik *pieczony* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło (1,7) kompot 200ml.

**kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu roszponki 80g (3,7,10), papryka czerwona 100g, 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]
2225	299	76	82	86	40	43	6

**24.01.2024 rok ŚRODA**

**śniad.** Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), ser topiony 17,5g (7), banan 160g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

**Obiad.** Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), schab *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100 g (1,7), kompot 200ml.

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7,8), sałatka z selerem i ananasem 100g (1,3,9,10), 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	323	96	106	74	31	37	5

**25.01.2024 CZWARTEK**

**śniad.** Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z twarożku z pietruszką i pomidorem na liściach szpinaku 180 g(7), masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

**Obiad.** Krupnik 300ml (1,7,9), gulasz drobiowy *gotowany* 100g (1,7), ryż 200g (7), sałata lodowa z śmietaną 100g (7), kompot 200ml

**Kolac.** Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), parówki x2 120g (6), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2319	262	52	97	102	36	35	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, nerkowic, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutiłek 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**



