

JADŁOSPIS OD 11.03.2024 roku do 15.03.2024 r. Dieta podstawowa (1)

11.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), zapiekanka *pieczona* makaronowa z serem żółtym i kiełbasą (1,6,7), ogórek kiszony 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex.10g (7), jajko w sosie wiosennym 70g (3,7), 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]
2753	382	120	88	100	39	30	5

12.03.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu rozszponki 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), placki ziemniaczane *smazone* po węgiersku 270g (1,3,7), surówka Colesław z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), 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]
2780	326	117	92	126	35	25	7

13.03.2024 rok ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), miód 25g, pomarańcza 200g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet na szpinaku 90g (1,6,7,10), 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]
2289	333	117	90	71	30	24	5

14.03.2024 rok CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), kotlet schabowy *smazony* 110g (1,3), ziemniaki 200g (7), kapusta zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2745	366	84	106	101	29	35	6,4

15.03.2024 PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), dżem owocowy 25 g, kiwi 60g, jogurt truskawkowy 150g (7), masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smazona* 150g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z pora 100g (3,10), kompot 200ml

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

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
3140	460,5	124	102	105	45	40	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

JADŁOSPIS OD 16.03.2024 roku do 20.03.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

16.03.2024 SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na rukoli 60g (6,7), pomidor cherry 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), wątróbka *duszona* z cebulką 110g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszonej kapusty 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko na liściu sałaty 60g (3), sałatka z selerem i kiełbasą krakowską 100g (1,3,9,10), 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]
2206	316	102	94	67	22	26	5

17.03.2024 NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z ziołami 80g (7), pomidor 100g, mus owocowy 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), frykadki *smażone* 130g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretką mięsno-warzywna 200 g (9), ogórek konserwowy 100g (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]
2473	315	109	128	82	24	34	4,5

18.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (1,6,11), serek waniliowy 150g (7), gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), pulpecik *pieczony* w sosie pomidorowym 120g (1,3,7), kasza jęczmienna 200g (1,7), fasolka szparagowa z masłem 100g (7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), ser topiony 17,5g (7), pomidor 100g, 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]
2677	406	128	96	80	29	33	3

19.03.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110 g (1,7), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 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]
2557	359	132	112	82	43	32	5

20.03.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 70g (6,7,9), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), bigos *gotowany* z mięsem 250g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Gratka pitna 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2278	308	85	101	78	27	31	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 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 11.03.2024 roku do 15.03.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

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

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
2306	367	114	83	57	24	25	4

12.03.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu roszponki 90g (6,7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 120g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), serek mini 30g (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]
2468	315	121,5	111	87	39	21	6

13.03.2024 rok ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), miód 25g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 50g (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), szynka na szpinaku 60g (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]
2255	346	124	96	57	28	20	4

14.03.2024 rok CZWARTEK

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

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

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

II Kolac. Drożdżówka 100g (1)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2237	364	85	88	49	20	28	6

15.03.2024 PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), dżem owocowy 25 g, jabłko 60g, jogurt truskawkowy 150g (7), masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 150g (4,7,9), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml

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

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2349	329	129	96	73	42	24	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 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 16.03.2024 roku do 20.03.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

16.03.2024 SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka na rukoli 60g, pomidor cherry 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), gulasz *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), kalafior gotowany z marchewką 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściu sałaty 60g (6,7), pomidor 100g, miód 25g, 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]
2050	337	105	87	43	19	25	5

17.03.2024 NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), twaróg z ziołami 80g (7), pomidor 100g, mus owocowy 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka *gotowana* w sosie jarzynowym 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretko mięsno-warzywna 200 g (9), pomidor 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]
2176	311	105	131	47	23	27	3,5

18.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane mleku 300 ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10g (1,6,11), serek waniliowy 150g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzyne z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), pomidor 100g, 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]
2572	393	123	91	74	31	23	3

19.03.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110 g (1,7), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (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]
2481	365	131	110	70	36	23	5

20.03.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7,9), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), pulpet *gotowany* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn (7,9), kompot 200ml.

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

II Kolac. Gratka pitna 170g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1968	308	71	84	46	21	23	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 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 11.03.2024 roku do 15.03.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 15g (7), pasztet pieczony 80g (1,6,7,9), jogurt naturalny 200g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym 70g (3,7), 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]
2312	327	77	89	76	28	41	4

12.03.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu roszponki 90g (6,7), pomidor 100g, kiwi 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 120g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałatka z buraczków 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), sałatka jarzynowa 100g (3,10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt pitny bez cukru 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2337	257	70	125	94	36	31	7

13.03.2024 rok ŚRODA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomarańcza 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona ze śmietaną 30g (7) kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasztet na szpinaku 90g (1,6,7,10), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Skyr owocowy bez cukru 140g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
1987	255	61	110	64	25	32	4,5

14.03.2024 rok CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), ser żółty 50g (7), papryka czerwona 100g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

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

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

II Kolac. Wafle ryżowe 10g, sok warzywno-owocowy 210g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2333	324	70	85	83	31	44	8

15.03.2024 PIĄTEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasta z jajka na liściu sałaty 90 g (3,7), jabłko 150g, jogurt naturalny 200g (7), masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300ml (1,7,9), ryba po grecku *pieczona* 150g (4,7,9), ziemniaki (7), kompot 200ml

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

II Kolac. Mus warzywno-owocowy 100g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2145	252	59	96	87	47	33	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 16.03.2024 roku do 20.03.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

16.03.2024 SOBOTA

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka na rukoli 60g (6,7), pomidor cherry 60g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), gulasz *duszony* 100g (1,7), ziemniaki 200g (7), kalafior gotowany z marchewką 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko na liściu sałaty 60g (3), sałatka z selerem i kiełbasą krakowską (1,3,9,10), 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]
2091	306	89	83	65	23	39	4

17.03.2024 NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twaróg z ziołami 80g (7), pomidor 100g, mus owocowo-warzywny 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa brokułowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bitka *gotowana* w sosie jarzynowym 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretkę mięsno-warzywną 200 g (9), ogórek konserwowy 100g (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]
2033	271	74	125	54	24	38	4

18.03.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), szynka 50g (7), gruszka 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa ziemniaczana 300g (1,7,9), risotto *gotowane* mięsno-warzywe z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), ser topiony 17,5g (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]
2224	330	63	85	68	23	36	4

19.03.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* w sosie 110 g (1,7), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50g (7), ogórek świeży 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt owocowy bez cukru 150g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2458	309	84	110	92	45	39	5

20.03.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), paszтет drobiowo-wieprzowy 70g (6,7,9), pomidor koktajlowy 30g, grejpfrut 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z makaronem 300 ml (1,7,9), pulpet *gotowany* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn (7,9), kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt pitny bez cukru 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2167	277	68	116	71	28	36	3,5

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