

JADŁOSPIS OD 01.12.2024 r. do 05.12.2024 r. Dieta podstawowa (1)

01.12.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów na miksie sałat 90g (7), galaretka owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), kotlet mielony *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Gratka truskawkowa 180g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2287 kcal	488.89g	48.39g	90.98g	78.36g	27.83	27.13g	5.49g

02.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, serek mini 30g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

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

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

II Kolac. Serek wiejski z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2567 kcal	367.75g	44.19g	106.06g	77.41g	26.9g	31.81g	10.54

03.12.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), pomarańcza 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Kapuśniak z ziemniakami 300 ml (1,7,9), pieczeń schabowa *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka tarta 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (7), ogórek konserwowy 100g (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]
2461 kcal	294.56g	61.57g	103.03g	98.45g	52.9g	27.35g	7.39g

04.12.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, kiwi 80g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), kotlet drobiowy *smażony* 80g (1,3), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50 g (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]
2417 kcal	321.16g	50.54g	100.29g	80.91g	27.23g	18.15g	5.59g

05.12.2024 CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), mandarynka 80g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosolnik z ryżem 300ml (9), placki ziemniaczane po węgiersku *smażone* 200g (1,3,7), surówka niedzielny obiad 100g (3,10), kompot 200ml

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

II Kolac. Sok przecierowy owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2742 kcal	357.04g	45g	86.67g	109.02g	30.04g	26.66g	7.32g

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, lubin, mięczaki.

Alergeny oznaczone 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 06.12.2024 r. do 10.12.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

06.12.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 120g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z pora (3,10), kompot 200ml

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

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2593 kcal	382.99g	76.18g	112.48g	70.37g	25.5g	29.73g	4.26g

07.12.2024 SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet drobiowo-wieprzowy 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1,7,9), wątróbka *duszona* 150g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (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]
2144 kcal	278.26g	41.9g	107.37g	68.27g	23.48g	24.1g	9.54g

08.12.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 120g (1,3), ziemniaki (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna na szpinaku 250g (9), 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]
2806 kcal	316.72g	75.94g	97.11g	128.86g	56.79g	26.4g	6.42g

09.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem bolońskim 300g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 50g (3), sałatka bawarska 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]
2507 kcal	361.72g	54.67g	91.08g	78.83g	29.05g	24.84g	5.2g

10.12.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,7,9), fasolka po bretońsku *gotowana* 200 g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelka 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2636 kcal	337.53g	43.93g	127.74g	86.73g	34.59g	29.62g	5.92g

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, lubin, mięczaki.

Alergeny oznaczone 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 01.12.2024 r. do 05.12.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

01.12.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów na miksie sałat 90g (7), galaretka owocowa 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), klopsiki w sosie koperkowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Gratka truskawkowa 180g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2141 kcal	509.88g	47.61g	94.94g	53.45g	25.8g	24.8g	6.75g

02.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), marmolada wieloowocowa 50g, serek mini 30g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Serek wiejski z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2160 kcal	363.51g	41.74g	85.61g	42.16g	16.81g	21.6g	8.53g

03.12.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza jaglana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), banan 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grysikowa 300 ml (1,7,9), pieczeń schabowa *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka tarta 100g (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. Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2346 kcal	309.92g	67.66g	96.07g	81.36g	47.16g	21.26g	7.69g

04.12.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), dżem 25g, jabłko 130g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *duszona* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50 g (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]
2204 kcal	324.29g	54.07g	99.04g	57.32g	25.15g	20.51g	7.64g

05.12.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Rosolnik z ryżem 300ml (9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), parówki 120g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok przecierowy owocowo-warzywny 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2376 kcal	334.83g	62.23g	99.68g	68.91g	27.88g	26.9g	11.71g

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, lubin, 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 06.12.2024 r. do 10.12.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

06.12.2024 PIĄTEK

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

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), pulpety rybne w sosie pomidorowym *pieczone* 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany (7), kompot 200ml

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

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2489 kcal	354.68g	74.5g	129.73g	62.77g	29.55g	21.03g	5.65g

07.12.2024 SOBOTA

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

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* w jarzynach 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10G (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek 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]
1997 kcal	290.26g	37.73g	105.49	46.87g	19.95g	20.44g	12.72

08.12.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), kurczak *duszony* 120g (1,7,9), ziemniaki (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna na szpinaku 250g (9), 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]
2281 kcal	326.9g	63.78g	95.93g	66.13g	42.78g	22.27g	8.75g

09.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek mini 30g (7), pomidor 100g, dżem 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 300g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (6,7), pomidor 100g, 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]
2290 kcal	354.47g	47.62g	93.83g	56.37g	25.52g	22.07g	9.89g

10.12.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,7,9), gulasz z indyka *gotowany* 90 g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serdelka 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Drożdżówka 100g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2270 kcal	304.54g	39.4g	111.77g	67.8g	29.18g	24.22g	7.46g

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, lubin, 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 01.12.2024 r. do 05.12.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.12.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z sera i suszonych pomidorów na miksie sałat 90g (7), mus owocowo-warzywny 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), klopsiki w sosie koperkowym *pieczone* 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

II Kolac. Jogurt bez dodatku cukru 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2134 kcal	288.35g	36.89g	95.65g	66.97g	29g	20.77g	4.84g

02.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), ser topiony 17g (7), serek mini 30g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Zupa gospodarcza 300ml (1,3,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200ml.

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

II Kolac. Skyr z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2089 kcal	277.22g	6.3g	94.36g	66.66g	26.32g	16.65g	7.18g

03.12.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), ser żółty 50g (7), pomarańcza 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa grycikowa 300 ml (1,7,9), pieczeń schabowa *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), marchewka tarta 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serek fromage 100g (7), ogórek konserwowy 100g (10), 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]
2366 kcal	272.01g	40.85g	101.14g	96.78g	54.23g	17.42g	6.64g

04.12.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), kiwi 80g (7), masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), bitka drobiowa *duszona* 80g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50 g (7), pomidor 100g, 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]
2059 kcal	246.68g	2.36g	119.13g	64.81g	28.67g	13.99g	7.45g

05.12.2024 CZWARTEK

śniad. Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (7), mandarynka 80g, masło roślin. 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Rosolnik z ryżem 300ml (9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), jarzyny gotowane 100g (7,9), kompot 200ml

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

II Kolac. Sok owocowo-warzywny 210g, wafle ryżowe 10 g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2106 kcal	244.78g	6.02g	100.31g	78.28g	31.27g	19.41g	9.41g

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, lubin, mięczaki.

Alergeny oznaczone 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 06.12.2024 r. do 10.12.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(cukrzycowa) (6)

06.12.2024 PIĄTEK

śniad. Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), pasta z jajka na miksie sałat 100g (3,7), pomidor koktajlowy 30g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Żurek z chlebem 300ml (1,7,9), pulpety rybne w sosie pomidorowym *pieczone* 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), brokuł gotowany (7), kompot 200ml

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

II Kolac. Banan 170g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2101 kcal	264.46g	23.5g	108.77g	67.38g	30.64g	15.99g	3.46g

07.12.2024 SOBOTA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet drobiowo-wieprzowy 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, masło roślin. 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa jarzynowa z makaronem 300 ml (1,7,9), wołowina *duszona* w jarzynach 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), serek mini 30g (7), papryka 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]
2014 kcal	241.23g	4.28g	104.07g	69.6g	28.53g	16.16g	11.04g

08.12.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Krupnik 300g (1,7,9), kurczak *duszony* 120g (1,7,9), ziemniaki (7), buraczki tarte 100g, kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna na szpinaku 250g (9), 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]
2358 kcal	270.29g	28.18g	108.11g	92.48g	54.98g	16.09g	7.41g

09.12.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, serek mini 30g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 300g (1,7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko 50g (3), sałatka bawarska 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]
2290 kcal	295.09g	8.49g	106.76g	74.51g	31.68g	15.27g	8.69g

10.12.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,7,9), gulasz z indyka *gotowany* 90 g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kalafior 100g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelka 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Banan 140g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2004 kcal	233.91g	9.53g	106.7g	71.51g	30.66g	20.12g	6.56g

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, lubin, 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