

JADŁOSPIS OD 21.04.2024 r. do 25.04.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

21.04.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptyśowym 300g (1,3,7,9), kotleciki babuni *smażone* 80g (1,3,7), ziemniaki 100g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10) 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	307	97	101	114	40	27	7

22.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z kiełbasą i serem żółtym 350g (1,7,9), ogórek konserwowy 100g (10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet 90g (1,6,7,9), papryka 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]
2735	387	123	104	88	38	26	5,7

23.04.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), frykadutki drobiowe *smażone* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 90g (4,7), herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok buniu 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2463	339	135	109	79	32	34	4,4

24.04.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chałka 100g (1,3), serek waniliowy 150g (7), powidło 25g, masło roślin. 15g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa ogórkowa z ryżem 300ml (1,7,9), zapiekanka *pieczona* staropolska z sosem pieczarkowym 350g (1,3,7,9), surówka 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 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]
2973	330	111	92	147	67	23	7,3

25.04.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Zupa fasolowa z makaronem 300ml (1,7,9), kotlet mozaikowy *smażony* 130g (1,3), ziemniaki (7), mizeria 100g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretko drobiowo-warzywna na rukoli 220g (7), 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]
2245	324	77	109	62	24	30	4,7

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech 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 26.04.2024 r. do 30.04.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

26.04.2024 PIATEK

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smazona* 90g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kiszzonej kapusty 100g, kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym 90g (3,7), papryka czerwona 100g, 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]
2414	364	112	79	75	25	31	5

27.04.2024 SOBOTA

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

Obiad. Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), wątróbka z indyka *duszona* 130g (7), ziemniaki 200g (7), surówka z młodej kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek świeży 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]
2203	279	81	112	74	36	25	6,4

28.04.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), pasta z sera i szynki na rozszpince 90g (1,6,7), pomidor 100g, mandarynka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka bawarska 100g (3,10), 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]
2073	280	94	104	65	25	28	6,1

29.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, jogurt pitny 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), kaszotto *gotowane* z sosem pieczarkowym 350 g (1,3,7), surówka Coleslaw czerwony 100g (3,10), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na liściu sałaty lodowej 90g (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]
2722	410	137	110	77	31	34	4,2

30.04.2024 rok WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretka owocowa 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), bigos z mięsem gotowany 250g (1,6,7), ziemniaki 200g (7), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), 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]
2345	315	114	93	86	32	32	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, 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 21.04.2024 r. do 25.04.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

21.04.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym 300g (1,3,7,9), kurczak *duszony* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 100g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), miód 25g, 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]
2328	307	81	102	79	39	18	5,8

22.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Płatki owsiane na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślin. 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50g, mus warzywno-owocowy 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 350g (1,7,9), brokuł gotowany 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolac. Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2329	368	113	96	54	26	22	4,1

23.04.2024 rok WTOREK

śniad. Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny (1), masło roślin. 10g (7), szynka 50g (7), mix sałat 10g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), twarożek z pietruszką na liściu sałaty 90g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolac. Sok bunio 330g

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2145	344	132	90	49	26	27	4,9

24.04.2024 rok ŚRODA

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

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), gulasz *duszony* w sosie 90g (1,7,9), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), parówki 120g (1,6,7,9), 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]
2703	326	118	92	118	62	22	5,7

25.04.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 130g (1,3), ziemniaki (7), sałata zielona z śmietaną 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 220g (7), 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]
2256	330	102	142	43	22	19	4,4

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, 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

JADŁOSPIS OD 26.04.2024 r. do 30.04.2024 r.**Dieta łatwostrawna (2)****26.04.2024 PIATEK**

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

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), warzywa gotowane 100g (7,9), kompot 200ml

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, 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]
2373	345	110	106	66	36	24	4,3

27.04.2024 SOBOTA

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

Obiad. Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *duszona* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7), 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]
2116	300	80	117	51	27	26	5,5

28.04.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (1,6,11), pasta z sera i szynki na rozszponce 90g (1,6,7), pomidor 100g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), pomidor 100g, miód 25g, 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]
2226	320	117	115	58	32	22	5,3

29.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chałka 100g (1,3), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, jogurt pitny 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 350 g (1,7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10g (7), szynka na liściu sałaty lodowej 50g (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]
2351	397	129	90	48	25	21	3,8

30.04.2024 rok WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretki owocowa 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb pszenny 100g (1), masło ex. 10 g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), 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]
2196	311	107	100	65	27	23	3,4

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 21.04.2024 r. do 25.04.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

21.04.2024 rok NIEDZIELA

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

Obiad. Zupa brokułowa z groszkiem ptyśowym 300g (1,3,7,9), kurczak *duszony* w sosie 120g (1,7,9), ziemniaki 100g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (7), sałatka makaronowa z papryką 100g (1,3,10), 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]
2362	276	63	99	101	45	32	7,2

22.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

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

Obiad. Krupnik 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 350g (1,7,9), brokuł gotowany 100g, kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2239	310	62	102	71	33	33	4,4

23.04.2024 rok WTOREK

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

Obiad. Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), klopsiki *pieczone* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), pasta rybna na liściu sałaty 90g (4,7), herbata z cytryną 200ml

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2181	294	79	102	73	39	37	6,2

24.04.2024 rok ŚRODA

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek waniliowy 150g (7), powidło 25g, masło roślin. 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad. Zupa ryżowa 300ml (1,7,9), gulasz *duszony* w sosie 90g (1,7,9), ziemniaki (7), surówka z marchewki i jabłka 100g, kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna [kcal]	Węglowodany [g]	Cukry [g]	Białka [g]	Tłuszcze [g]	NKT [g]	Błonnik [g]	Sól [g]
2327	304	81	89	89	35	40	6,6

25.04.2024 CZWARTEK

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

Obiad. Zupa makaronowa 300ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 130g (1,3), ziemniaki (7), sałata zielona z śmietaną 30g (7), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), galaretka drobiowo-warzywna na rukoli 220g (7), 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]
1811	232	39	116	51	28	30	4,2

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, 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 26.04.2024 r. do 30.04.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

26.04.2024 PIATEK

śniad. Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad. Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9), pulpety rybne *pieczone* w sosie ziołowym 110g (1,3,4,7), ziemniaki 200g (7), warzywa gotowane 100g (7,9), kompot 200ml

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), jajko w sosie wiosennym 90g (3,7), papryka czerwona 100g, 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]
2176	289	77	114	68	30	38	4,2

27.04.2024 SOBOTA

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

Obiad. Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *duszona* 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka gotowana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek świeży 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]
2191	277	61	117	72	40	40	5,4

28.04.2024 rok NIEDZIELA

śniad. Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (1,6,11), pasta z sera i szynki na rozsponce 90g (1,6,7), pomidor 100g, mandarynka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300g (1,7,9), schab *duszony* w sosie 120g (1,7), ziemniaki (7), buraczki na ciepło 100g (1,7), kompot 200 ml.

Kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), szynka 50g (1,6,7,9), sałatka bawarska 100g (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]
2082	250	65	119	73	31	31	6,3

29.04.2024 rok PONIEDZIAŁEK

śniad. Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), dżem 25g, jogurt pitny 250g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Żurek z ziemniakami 300ml (1,7,9), risotto *gotowane* z sosem pomidorowym 350 g (1,7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), pasztet na liściu sałaty lodowej 90g (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]
2287	344	82	96	64	32	33	4,4

30.04.2024 rok WTOREK

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), pomidor 100g, galaretkę owocową 140g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa koperkowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), bukiet jarzyn (7,9), kompot 200ml.

kolac. Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10 g (7), serdelek 90g (1,6,7,9), pomidor 100g, 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]
2021	270	72	88	71	31	39	3

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, 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

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