

JADŁOSPIS OD 11.07.2024 roku do 14.07.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

11.07.2024 rok Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser topiony 17,5 g (7), dżem truskawkowy 25 g, pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), schab *duszony* w sosie 110g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), sałatka makaronowa z brokułem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2579,9 kcal	377,7 g	111,25 g	105,2 g	80,2 g	33,1 g	37,2 g	6,75 g

12.07.2024 rok Piątek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), jajko sadzone *smażone* 50g (3), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasta z twarogu i ryby na liściu sałaty 90 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2139,17 kcal	331,52 g	141,22 g	97,05 g	53,02 g	21,94 g	29,95	3,92 g

13.07.2024 rok Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, mus owocowy 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), paprykarz *gotowany* 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z młodej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet na liściu szpinaku 90 g (1,6,7,9), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Jogurt bez dodatku cukru 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2214,47 kcal	310,76 g	124,26 g	92,14 g	71,61 g	26,88 g	29,79 g	5,3 g

14.07.2024 rok Niedziela

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 175 g masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7)

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

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok Bunio 330 ml.

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2394 kcal	324 g	132,86 g	108,3 g	77,9 g	26,1 g	30,8 g	5,79 g

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 piczywa.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywczych i dań dostępny na życzenie u Kierownika Kuchni

JADŁOSPIS OD 15.07.2024 roku do 19.07.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

15.07.2024 Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), dżem 25 g, serek mini 30 g (7), jabłko 120 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie pomidorowym 110 g (1,3,7), ziemniaki 200 g (7), surówka Colesław 100 g (3,10), kompot 200 ml

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Drożdżówka 100 g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2557,66 kcal	400,17 g	102,77 g	89,39 g	73,39 g	29,88 g	34,22 g	5,64 g

16.07.2024 Wtorek

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

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smażony* 90 g (1,3), ziemniaki (7), mizeria 100 g (7), kompot 200 ml

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 17,5 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2474,7 cal	299,38 g	100,52 g	96,38 g	105,72 g	37,11 g	32,74 g	6,25 g

17.07.2024 Środa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka na szpinaku 50g (7,9), pomidor 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiovym 300 ml (1,3,7,9), bigos *gotowany* z mięsem 200 g (6,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu sałaty 80 g (3,7,10), pomidorki koktajlowe 30 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Serek z owocami 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2562,6 kcal	287,41 g	96,34 g	107,62 g	118,53 g	42,34 g	38,26 g	6,97 g

18.07.2024 rok Czwartek

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet pieczony 90 g (6,7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), makaron *gotowany* z kurczakiem i szpinakiem 100 g (1,7), surówka z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), serek mini 30 g (7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2510,77 kcal	366,75 g	107,65 g	88,57 g	82,41 g	32,53 g	30,06 g	5,13 g

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 19.07.2024 roku DO 20.07.2024 r.
Dieta podstawowa (1)

19.07.2024 rok Piątek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), serek waniliowy 150 g (7), brzoskwinia 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *smażona* 170 g (1,3,4), ziemniaki 200 g (7), surówka z pora 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), rzodkiewka 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2601,6 kcal	350,87 g	119,63 g	128,59 g	87,4 g	29,17 g	32,72 g	4,24 g

20.07.2024 rok Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 90 g (1,3), ziemniaki 200 g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowa roszone 230 g (9), herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Serek z owocami 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2450,59 kcal	314,73 g	106,15 g	114,8 g	88,39 g	34,06 g	32,02 g	7,09 g

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 11.07.2024 roku do 15.07.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.07.2024 rok Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), serek mini 30 g (7), dżem truskawkowy 25 g, pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), indyk *duszony* w sosie 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Serek waniliowy 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2279,4 kcal	367,5 g	101,77 g	98,6 g	53,2 g	23,7 g	31,08 g	5,37 g

12.07.2024 rok Piątek

Śniadanie Ryż na mleku 300 ml (7), bułka maślana 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), marmolada wieloowocowa 50 g, banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), pulpety rybne w sosie koperkowym 110 g (1,3,4,7), ziemniaki 200 g (7), bukiet jarzyn 100 g (7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), pasta z twarogu z pietruszką na liściu sałaty 80 g (7), pomidor, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny 250 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2219,04 kcal	327,69 g	144,65 g	120,72 g	52,6 g	23,35 g	26,92 g	3,76 g

13.07.2024 rok Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, mus owocowy 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa 40 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), pasztet na liściu szpinaku 90 g (1,6,7,9), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Jogurt bez dodatku cukru 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2214,47 kcal	310,76 g	108,57 g	92,14 g	71,61 g	23,87 g	22,44 g	5,54 g

14.07.2024 rok Niedziela

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, galaretka owocowa 175 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7)

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko *duszone* 230 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok Bunio 330 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2190,7 kcal	319,91 g	91,66 g	109,51 g	64,82 g	24,99 g	19,72 g	4,69 g

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 15.07.2024 roku do 19.07.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

15.07.2024 Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), dżem 25 g, serek mini 30 g (7), jabłko 120 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), gulasz drobiowy *gotowany* 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki 100 g, kompot 200 ml

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Drożdżówka 100 g (1,3,6,7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2572,9 kcal	443,28 g	120,74 g	97,17 g	52,72 g	22,78 g	33,01 g	5,55 g

16.07.2024 Wtorek

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), pasta z sera i szynki na liściu rukoli 90 g (6,7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90 g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30 g (7), kompot 200 ml

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), dżem 25 g, pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2259,6 kcal	296,36 g	104,29 g	102,24 g	78,39 g	32,98 g	23,77 g	5,8 g

17.07.2024 Środa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenny 100 g (1), szynka na szpinaku 50 g (7,9), pomidor 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym 300 ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), warzywa gotowane 100 g (7,9), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7,9), serek mini 30 g (7), pomidorki koktajlowe 30 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Serek z owocami 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1982 kcal	272,01 g	84,02 g	114,17 g	53,66 g	26,19 g	26,73 g	6,41 g

18.07.2024 rok Czwartek

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (6,7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsny 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), serek mini 30 g (7), pomidor 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2284,25 kcal	354,21 g	95,78 g	98,92 g	56,79 g	25,33 g	23,1 g	5,42 g

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 19.07.2024 roku do 20.07.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

19.07.2024 rok Piątek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chałka 100 g (1,3), masło roślinne 10 g (7), serek waniliowy 150 g (7), brzoskwinia 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 270 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Jogurt owocowy 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2347,8 kcal	311,5 g	118,84 g	105,87 g	80,77 g	33,96 g	24,89 g	3,2 g

20.07.2024 rok Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100 g (1), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100 g (1), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowa rozszpnce 230 g (9), herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Serek z owocami 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2225,10 kcal	332,31 g	104,9 g	114,34 g	54,35 g	25,35 g	25,3 g	7,45 g

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 11.07.2024 roku do 14.07.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.07.2024 rok Czwartek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), ser topiony 17,5 g (7), jabłko 150 g, pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Żurek z chlebem 300 g (1,7,9), indyk *duszony* w sosie 110 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), marchewka zasmażana (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), sałatka makaronowa z brokułem 100 g (1,3,10), herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Kefir 200 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2576,71 kcal	364,67 g	70,39 g	108,79 g	86,03 g	34,07 g	46,03 g	7,87 g

12.07.2024 rok Piątek

Śniadanie: Ryż na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), banan 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Zupa pomidorowa z zacierką 300 ml (1,3,7,9), jajko sadzone *smażone* 50 g (3), ziemniaki 200 g (7), fasolka szparagowa 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), pasta z twarogu i ryby na liściu sałaty 90 g (4,7), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt pitny bez dodatku cukru 250 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2412,62 kcal	318,36 g	105,03 g	138,98 g	73,57 g	35,47 g	39,8 g	5,68 g

13.07.2024 rok Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), pomidor 100 g, mus owocowy 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ryżowa 300 ml (1,7,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa 40 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), pasztet na liściu szpinaku 90 g (1,6,7,9), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Jogurt bez dodatku cukru 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2138,3 kcal	282,3 g	92,81 g	101,4 g	73,2 g	30,8 g	34,6 g	4,85 g

14.07.2024 rok Niedziela

śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), serek śmietankowy 100 g (7), pomidor 100 g, gruszka 175 g, masło roślinne 10 g (7), kawa z mlekiem 300 ml (1,7)

Obiad: Rosół z makaronem 300 ml (1,9), udko *duszone* 230 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), buraczki tarte 100 g, kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7), sałatka jarzynowa 100 g (3,10), herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Sok warzywny 210 g, wafle ryżowe 10 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
----------------------	-------------	-------	--------	----------	-----	---------	-----

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

2477,9 kcal	322,99 g	102,28 g	111,97 g	89,81 g	31,33 g	38,35 g	6,72 g
-------------	----------	----------	----------	---------	---------	---------	--------

JADŁOSPIS OD 19.07.2024 roku do 20.07.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
cukrzycowa (6)

15.07.2024 Poniedziałek

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka 50 g, serek mini 30 g (7), jabłko 120 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,7,9), gulasz drobiowy *gotowany* 90 g (1,7), ziemniaki 200 g (7), surówka z marchewki 100 g, kompot 200 ml

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), ser żółty 50 g (7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Banan 160 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2528,4 kcal	383,89 g	114,54 g	105,42 g	73,28 g	34,47 g	44,82 g	5,78 g

16.07.2024 Wtorek

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

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90 g (1,7,9), ziemniaki 200 g (7), sałata lodowa 30 g (7), kompot 200 ml

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 17,5 g (7), papryka czerwona 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100 g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2262,85 kcal	259,53 g	75,01 g	106,4 g	95,99 g	41,03 g	35,82 g	6,42 g

17.07.2024 Środa

Śniadanie: Zacierka na mleku 300 ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), szynka na szpinaku 50 g (7,9), pomidor 100 g, masło roślinne 10 g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysowym 300 ml (1,3,7,9), wołowina *duszona* z jarzynami 100 g (7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko w sosie tatarskim na liściu sałaty 80 g (3,7,10), pomidorki koktajlowe 30g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Skyr bez dodatku cukru 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2290,55 kcal	251,84 g	68,81 g	118,26 g	98,23 g	34,02 g	41,47 g	5,49 g

18.07.2024 rok Czwartek

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), pasztet pieczony 90 g (6,7,9), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 g (1,7,9), makaron *gotowany* z kurczakiem i szpinakiem 100 g (1,7), surówka z czerwonej kapusty 100 g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), szynka 50 g (7), serek mini 30 g (7), ogórek świeży 100 g, herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Jogurt pitny bez dodatku cukru 250 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól

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

2527,25 kcal	348,72 g	86,18 g	99,29 g	89,09 g	34,61 g	35,59 g	5,73 g
--------------	----------	---------	---------	---------	---------	---------	--------

JADŁOSPIS OD 19.07.2024 roku do 20.07.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Cukrzycowa (6)

19.07.2024 rok Piątek

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), Pasta z jajka na miksie sałat 100 g (3,7), brzoskwinia 160 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *pieczona* po grecku 270 g (4,7,9), ziemniaki 200 g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), serek fromage 100 g (7), rzodkiewka 30 g, herbata z cytryną 200 ml.

II Kolacja: Jogurt owocowy bez dodatku cukru 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2300,2 kcal	266,59 g	78,98 g	127,68 g	88,37 g	36,22 g	37,57 g	4,2 g

20.07.2024 rok Sobota

Śniadanie: Makaron na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100 g (1,6,11), masło roślinne 10 g (7), ser żółty 50 g (7), pomidor 100 g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), zraziki *pieczone* w sosie jarzynowym 110 g (1,3,7,9), ziemniaki 200 g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb razowy 100 g (1,6), masło extra 10 g (7), galaretka drobiowa rozszponce 230 g (9), herbata z cytryną 200 ml

II Kolacja: Skyr owocowy bez dodatku cukru 150 g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2190,94 kcal	304,29 g	86,7 g	106,21 g	69,6 g	32,81 g	39,57 g	4,93 g

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

Alergeny:

Informacja o alergenach przekazana jest w oparciu o Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

Lista składników alergennych – załącznik II do Rozporządzenia 1169/2011:

1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, pszenica orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne.
2. Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (orzeszki arachidowe) i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą).
8. Orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje/orzech pistacjowy, orzechy makadamia i produkty pochodne.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂.
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne.

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 jadalospis 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