

JADŁOSPIS OD 11.12.2024 r. do 14.12.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

11.12.2024 rok ŚRODA

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 15g (7), jogurt owocowy 150g (7), powidło śliwkowe 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa ogórkowa z ziemniakami 300g (1,7,9), kotlet mielony *smażony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Kaszka manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2597 kcal	362 g	58 g	114 g	77 g	26 g	21 g	4,6 g

12.12.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad: Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *pieczone* 250g, ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2400 kcal	285 g	66 g	143 g	80 g	36 g	24 g	5,6 g

13.12.2024 rok PIĄTEK

Śniadanie: Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), miód 25g (7), banan 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), ryba *smażona* 180g (1,3,4), ziemniaki 200g (7), surówka z kapusty 100g (3,10), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT]	Błonnik	Sól
3038 kcal	378 g	64 g	115 g	121 g	49 g	28 g	5,2 g

14.12.2024 rok SOBOTA

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet 80g (1,6,7), pomidor 100g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), gulasz *gotowany* 80g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 50g (1,6,9), sałatka z ananasem 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT [Błonnik	Sól
2496 kcal	298 g	42 g	102g	100 g	35 g	25 g	10,7 g

JADŁOSPIS OD 15.12.2024 r. do 18.12.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

15.12.2024 NIEDZIELA

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2284 kcal	327 g	77 g	98 g	65 g	23 g	19 g	5,5 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

16.12.2024 PONIEDZIALEK

Śniadanie: Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), marmolada 50g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 120g (1,7), ryż 200g (7), surówka z czerwonej kapusty (3,10), kompot 200ml

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 100g (7), papryka czerwona 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2547 kcal	419 g	44 g	102 g	52 g	20 g	21 g	8 g

17.12.2024 WTOREK

Śniadanie: Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), galaretka owocowa 175g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), kotlet schabowy *smażony* 150g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), paszтет 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Drożdżówka 100g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2641 kcal	345 g	63 g	91 g	102 g	51 g	26 g	5,9 g

18.12.2024 rok ŚRODA

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

Obiad: Zupa fasolowa z makaronem 300g (1,7,9), zapiekanka staropolska *pieczona* z sosem pieczarkowym 300g (1,37), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2476 kcal	313 g	47 g	94 g	93 g	36 g	20 g	6,6 g

JADŁOSPIS OD 19.12.2024 r. do 20.12.2024 r.

Dieta podstawowa (1)

19.12.2024 rok CZWARTEK

Śniadanie: Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300ml (1,7,9), kotleciki babuni *smażone* 300g (1,3), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2695 kcal	313 g	66 g	108 g	113 g	35 g	25 g	7,3 g

20.12.2024 rok PIĄTEK

Śniadanie: Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), dżem truskawkowy 25g, jogurt owocowy 150g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), łazanki z kapustą 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach szpinaku 100g (7), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2373 kcal	355 g	55 g	101 g	63 g	29 g	26 g	5,5 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 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 11.12.2024 r. do 14.12.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

11.12.2024 rok ŚRODA

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 15g (7), jogurt owocowy 150g (7), dżem truskawkowy 25g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa grysikowa 300g (1,7,9), klopsiki *pieczona* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10g (7), twarożek na liściu sałaty 100g (7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Kaszka manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2496 kcal	385 g	58 g	107 g	61 g	28 g	22 g	6,4 g

12.12.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad: Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* 250g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2369 kcal	312 g	65 g	145 g	63 g	29 g	23 g	9,4

13.12.2024 rok PIĄTEK

Śniadanie: Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), miód 25g (7), banan 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2631 kcal	381 g	60 g	92 g	84 g	48 g	24 g	5,6 g

14.12.2024 rok SOBOTA

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

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2251 kcal	288 g	38 g	101 g	77 g	31 g	21 g	12 g

JADŁOSPIS OD 15.12.2024 r. do 18.12.2024 r.
Dieta łatwostrawna (2)

15.12.2024 NIEDZIELA

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

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

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2184 kcal	316 g	69 g	105 g	57 g	29 g	22 g	7,4 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

16.12.2024 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), marmolada 50g, serek homogenizowany waniliowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200ml

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

II Kolacja: Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna	Węglowodan	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2494 kcal	436 g	45 g	92 g	42 g	19 g	22 g	10 g

17.12.2024 WTOREK

Śniadanie: Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), serek śmietankowy 100g (7), galaretki owocowa 175g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), pulpeciki *pieczone* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

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

II Kolacja: Drożdżówka 100g (1,67)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2361 kcal	354 g	63 g	88 g	68 g	47 g	24 g	8,4 g

18.12.2024 rok ŚRODA

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), serek mini 30g (7), dżem 25g, jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Rosolnik 300g (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2065 kcal	317 g	44 g	96 g	47 g	28 g	23 g	9,3 g

JADŁOSPIS OD 19.12.2024 r. do 20.12.2024 r.

Dieta łatwostrawna (2)

19.12.2024 rok CZWARTEK

Śniadanie: Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Bakuś kieszonka 80g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2397 kcal	335 g	66 g	112 g	68 g	31 g	24 g	85 g

20.12.2024 rok PIĄTEK

Śniadanie: Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), dżem truskawkowy 25g, jogurt owocowy 150g (7), jabłko 150g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), makaron z serem białym 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach szpinaku 100g (7), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2587 kcal	387 g	54 g	107 g	70 g	32 g	24 g	6,7 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 11.12.2024 r. do 14.12.2024 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

11.12.2024 rok ŚRODA

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), jogurt naturalny 200g (7), szynka 50g, pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa grysikowa 300g (1,7,9), klopsiki *pieczona* w sosie koperkowym 110g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2149 kcal	281 g	29 g	111 g	64 g	30 g	15 g	6 g

12.12.2024 rok CZWARTEK

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

Obiad: Rosół z makaronem 300ml (1,9), udko *duszone* 250g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki zasmażane 100g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka na miksie sałat 50g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Skyr 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2204 kcal	242 g	15 g	141 g	76 g	35 g	18 g	7,4 g

13.12.2024 rok PIĄTEK

Śniadanie: Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasta z jajka 100g (3,7), banan 175g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Żurek z chlebem 300 ml (1,7,9), pierogi leniwe *gotowane* 250g (1,3,7), surówka z marchewki i jabłka 100g (7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna [Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2492 kcal	306 g	26 g	92 g	101 g	56 g	19 g	4 g

14.12.2024 rok SOBOTA

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), pasztet 80g (1,6,7), pomidor 100g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad: Zupa kalafiorowa z ryżem 300ml (1,7,9), wołowina *duszona* 100g (7,9), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa 30g (7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), szynka 50g (1,6,9), sałatka z anansem 100g (1,3,9,10), herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Jogurt bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2412 kcal	257 g	6 g	109 g	104 g	38 g	17 g	11g

JADŁOSPIS OD 15.12.2024 r. do 18.12.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

15.12.2024 NIEDZIELA

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

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9), schab *pieczony* 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), surówka z selera 100g (3,9,10), kompot 200ml

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), jajko gotowane 50g (3), sałatka z szynką 100g (1,3,10), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2132 kcal	281 g	35 g	102 g	66 g	24 g	17 g	4,7 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

16.12.2024 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), jabłko 150g, ser żółty 50g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300ml (1,7,9), risotto z sosem pomidorowym 300g (1,7,9), kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2066 kcal	296 g	5,8 g	88 g	59 g	28 g	18 g	8,1 g

17.12.2024 WTOREK

Śniadanie: Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek śmietankowy 100g (7), mus owocowo-warzywny 100g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z tartym ciastem 300 ml (1,3,7,9), pulpeciki *pieczone* w sosie jarzynowym 110g (1,3,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasztet 80g (1,6,7,9), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Banan 120g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2326 kcal	312 g	57 g	88 g	81 g	50 g	20 g	6,7 g

18.12.2024 rok ŚRODA

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

Obiad: Rosolnik 300g (1,9), potrawka z kurczaka *gotowana* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7) kompot 200 ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2252 kcal	254 g	9 g	112 g	86 g	38 g	16 g	8,3 g

JADŁOSPIS OD 19.12.2024 r. do 20.12.2024 r.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

19.12.2024 rok CZWARTEK

Śniadanie: Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), szynka 50g (7), pomidor 100g, banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Krupnik 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka zasmażana 100g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Sok warzywno-owocowy 200g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2316 kcal	301 g	47 g	111 g	74 g	32 g	19 g	6,5 g

20.12.2024 rok PIĄTEK

Śniadanie: Kasza jagłana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasztet 80g (1,6,7,9), jogurt owocowy 150g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Barszcz ukraiński 300 ml (1,7,9), makaron z serem białym 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10 g (7), twarożek z suszonymi pomidorami na liściach szpinaku 100g (7), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Sok owocowo-warzywny 210g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2449 kcal	325 g	14 g	114 g	78 g	34 g	20 g	5,6 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