

JADŁOSPIS OD 01.01.2025 roku do 04.01.2025 r.**Dieta podstawowa (1)****01.01.2025 ŚRODA**

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), powidło śliwkowe 25g, banan 160g, masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), karkówka *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, ciasto 50g (1,3,6,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2371 kcal	336 g	140 g	98 g	65 g	27 g	33 g	4,7 g

02.01.2025 rok CZWARTEK

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), paszтет 80g (1,6,7,9), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa jarzyowa z ziemniakami 300g (1,7,9), zapiekanka *gotowana* makaronowa z serem żółtym I kielbasą 300g (1,6,7), ogórek konserwowy 100g (10), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Sok przecierowy 330g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2965 kcal	329 g	94 g	110 g	128 g	48 g	30 g	7 g

03.01.2025 rok PIĄTEK

Śniadanie: Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślinne 10 g (7), dżem 25g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), ryba po włosku *smażona* 110g (1,3,4), ziemniaki (7), surówka z kiszanej kapusty 100g, kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2360 kcal	333 g	123 g	88 g	69 g	22,5 g	28 g	6,3 g

04.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), szynka 50g, gruszka 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad. Zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (1,7,9), indyk krojony *gotowany* 90g (1,7), ziemniaki 200g (7), sałata lodowa ze śmietaną 30g (7), kompot 200ml.

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

II Kolac. Kasza manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2187 kcal	303 g	96 g	100 g	58 g	27 g	31 g	5,2 g

JADŁOSPIS OD 05.01.2025 roku do 08.01.2025 r.**Dieta podstawowa (1)****05.01.2025 rok NIEDZIELA**

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 100g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

UWAGA: 1. Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, 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

Obiad: Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), kotlet mielony *smazony* 100g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Gratka truskawkowa 170g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2700 kcal	326 g	119 g	112 g	98 g	32 g	39 g	5,2 g

06.01.2025 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), szynka 50g, jabłko 100g, miód 25g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), kurczak *duszony* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolacja: Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2476 kcal	358 g	73 g	119 g	58 g	19 g	33 g	4,9 g

07.01.2025 WTOREK

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Żurek ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem bolońskim 300g (1,7), kompot 200ml

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

II Kolacja: Bakuś owocami 90g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2029 kcal	283 g	86 g	80 g	57 g	20 g	22 g	2,4 g

08.01.2025 ŚRODA

Śniadanie Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), mandarynka 60g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), kotlet schabowy *smazony* 90g (1,3), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolacja; Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasztet pieczony 90 g (1,6,7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Jogurt z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2614 kcal	314 g	98 g	112 g	95 g	32,5 g	37 g	5,5 g

JADŁOSPIS OD 08.01.2025 roku do 10.01.2025 r.

Dieta podstawowa (1)

09.01.2025 rok CZWARTEK

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7,9), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Rosolnik 300g (1,9), ziemniaki 200g (7), placki ziemniaczane po węgiersku *smazone* 250g (1,3,7), surówka z czerwonej kapusty 100g (3,10), kompot 200 ml.

Kolacja; Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), galaretko drobiowo-warzywna 300g (9), herbata z cytryną 200ml

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

II Kolacja: Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2534	276	101	115	102	27	31	4,6

10.01.2025 rok PIĄTEK

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), serek waniliowy 150g (7), dżem 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), jajko sadzone 50g (3,7), ziemniaki 200g (7), fasolka szparagowa 100g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2053 kcal	281 g	40 g	87 g	60 g	24 g	23 g	2,7 g

JADŁOSPIS OD 01.01.2025 roku do 04.01.2025 r.

Dieta łatwostrawna (2)

01.01.2025 ŚRODA

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), dżem truskawkowy 25g, banan 160g, masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pieczeń wieprzowa *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, ciasto 50g (1,3,6,7), kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2218 kcal	319 g	117 g	94 g	57 g	22 g	29 g	4 g

02.01.2025 rok CZWARTEK

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

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

Obiad: Zupa jarzynowa z ziemniakami 300g (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem mięsnym 300g (1,7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10g (7), szynka 500g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Sok przecierowy 330g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT [Błonnik	Sól
2070 kcal	227 g	82 g	92 g	84 g	30 g	20 g	4,8 g

03.01.2025 rok PIĄTEK

Śniadanie: Makaron na mleku 300ml (1,7), bułka maślana 100g (1,3), masło roślinne 10 g (7), dżem 25g, jogurt owocowy 150g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), pulpety rybne w sosie koperkowym pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml.

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

II Kolacja: Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik [g]	Sól [g]
2215 kcal	335 g	130 g	89 g	52 g	22 g	29 g	3,5 g

04.01.2025 rok SOBOTA

śniad. Ryż na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło rośl. 10g (7), szynka 50g, jabłko 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

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

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

II Kolac. Kasza manna z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2132 kcal	312 g	99 g	97 g	49 g	22 g	28 g	5,1 g

JADŁOSPIS OD 05.01.2025 roku do 08.01.2025 r.

Dieta łatwostrawna (2)

05.01.2025 rok NIEDZIELA

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenny 100g (1), twaróg z koperkiem 100g (7), pomidor 100g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad: Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), klopsiki w sosie pietruszkowym *pieczone* 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100 g (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: Gratka owocowa 170g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2255 kcal	300 g	116 g	100 g	67 g	27 g	32 g	2,8 g

06.01.2025 PONIEDZIAŁEK

Śniadanie: Płatki owsiane a na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), serek mini 30g (7), szynka 50g, jabłko 100g, miód 25g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), indyk *duszony* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

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

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

II Kolacja: Serek waniliowy 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2173 kcal	334 g	73 g	101 g	43 g	18 g	23 g	4,6 g

07.01.2025 WTOREK

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Żurek ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z serem 300g (1,7), kompot 200ml

Kolacja: Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10g (7), szynka 500g (1,6,7), pomidor 100g, herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Bakuś z owocami 90g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2193 kcal	317 g	82 g	89 g	58 g	22,5 g	20 g	3,3 g

08.01.2025 ŚRODA

Śniadanie: Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenny 100g (1), szynka 50g (6,7), jabłko 160g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa grochowa z chlebem 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g, kompot 200ml.

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

II Kolacja: Jogurt owocowy 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1873 kcal	268 g	93 g	95 g	42 g	17 g	27 g	6,3 g

JADŁOSPIS OD 09.01.2025 roku do 10.01.2025 r.

Dieta łatwostrawna (2)

09.01.2025 rok CZWARTEK

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenny 100g (1), masło roślinne 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7,9), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Rosolnik 300g (1,9), ziemniaki 200g (7), potrawka z kurczaka *gotowana* 100g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), sałata zielona 30g (7), kompot 200 ml.

Kolacja: Chleb pszenny 100g (1), masło extra 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 300g (9), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Serek z owocami 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2347 kcal	266 g	94 g	124 g	82 g	29 g	29 g	4,8 g

10.01.2025 rok PIĄTEK

Śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chałka 100g (1,3), masło roślinne 10g (7), serek waniliowy 150g (7), dżem 25 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), surówka z marchewki I jabłka 100g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100g

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2568 kcal	390 g	148 g	106 g	60 g	28 g	27 g	3 g

JADŁOSPIS OD 01.01.2025 roku do 04.01.2025 r.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
(cukrzycowa) (6)

01.01.2025 ŚRODA

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), serek mini 30g (7), ser topiony 17g (7), banan 160g, masło roślinne 10g, kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,7,9), pieczeń wieprzowa *pieczona* z sosem 110g (1,7), ziemniaki 200g (7), buraczki z jabłkiem 100g, ciasto 50g (1,3,6,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2329 kcal	295 g	99 g	109 g	72 g	27 g	33 g	4,8 g

02.01.2025 rok CZWARTEK

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

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

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

II Kolacja: Jogobella bez cukru 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2432 kcal	239 g	60 g	108 g	111 g	42 g	28 g	5 g

03.01.2025 rok PIĄTEK

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

Śniadanie: Makaron na mleku 300ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślin. 10 g (7), pasta z jajka 100g (3,7), jogurt naturalny 200g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7)

Obiad: Barszcz z chlebem 300ml (1,7,9), pulpety rybne w sosie koperkowym *pieczone* 110g (1,3,4,7), ziemniaki (7), brokuł 100g (7), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło ex. 10g (7), serek śmietankowy 100g (7), ogórek kiszony 100g, herbata z cytryną 200ml.

II Kolacja: Mus owocowy 100g

Wartość energetyczna [Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2037 kcal	249 g	91 g	107 g	61 g	26 g	30,5 g	5,1 g

04.01.2025 rok SOBOTA

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

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

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

II Kolacja: Skyr owocowy 140g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
1968 kcal	239 g	56 g	105 g	59 g	27 g	30,5 g	5,1 g

JADŁOSPIS OD 05.01.2025 roku do 08.01.2025 r. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa) (6)

05.01.2025 rok NIEDZIELA

Śniadanie: Kasza jaglana na mleku 300 ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), twarożek z koperkiem 100g (7), pomidor 100g, masło roślinne 10g (7), kawa z mlekiem 300ml (1,7)

Obiad: Zupa krem z cukini z groszkiem ptysiowym 300ml (1,3,7,9), klopsiki w sosie pietruszkowym *pieczone* 100g (1,3,7), ziemniaki 200g (7), buraczki na ciepło 100 g (1,7), kompot 200ml.

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2252 kcal	264 g	70 g	114 g	74 g	29 g	40 g	4,9 g

06.01.2025 PONIEDZIAŁEK

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

Obiad: Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), indyk *duszony* w sosie 110g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), marchewka kostka 100g (1,7), kompot 200ml

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

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

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2558 kcal	127 g	63 g	127 g	71 g	24 g	35 g	4,5 g

07.01.2025 WTOREK

Śniadanie: Kasza kukurydziana na mleku 300ml (7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), serek fromage 100g (7), pomidor 100g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7).

Obiad: Żurek ziemniakami 300ml (1,7,9), makaron *gotowany* z sosem bolońskim 300g (1,7), kompot 200ml

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

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

II Kolacja: Jogobella 150g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2004 kcal	266 g	66 g	84 g	60 g	22 g	23 g	2,8 g

08.01.2025 ŚRODA

Śniadanie: Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), szynka 50g (6,7), mandarynka 60g, masło roślinne 10g (7), kawa zbożowa z mlekiem 200 ml (1,7).

Obiad: Zupa ziemniaczana 300 ml (1,7,9), bitka drobiowa *pieczona* 90g (1,7,9), ziemniaki 200g (7), buraczki tarte 100g (3,9,10), kompot 200ml.

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), pasztet pieczony 90 g (1,6,7), ogórek konserwowy 100g (10), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Jogurt naturalny 200g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2104 kcal	245 g	65 g	108 g	72 g	32 g	28 g	6,2 g

JADŁOSPIS OD 09.01.2025 roku do 10.01.2025 r.

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

09.01.2025 rok CZWARTEK

Śniadanie: Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasta z sera I szynki na liściu sałaty 100g (1,6,7,9), banan 160g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

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

Kolacja: Chleb razowy 100g (1,6), masło extra 10g (7), galaretka drobiowo-warzywna 300g (10), herbata z cytryną 200ml

II Kolacja: Jogurt pitny 250g (7)

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2373 kcal	261 g	83 g	128 g	86 g	32 g	29 g	5,3 g

10.01.2025 rok PIĄTEK

śniadanie: Kasza manna na mleku 300 ml (1,7), chleb pszenno-żytni 100g (1,6,11), masło roślinne 10g (7), pasta z jajka 100g (3,7), kiwi 60 g, kawa zbożowa z mlekiem 200ml (1,7)

Obiad: Zupa brokułowa z ryżem 300g (1,7,9), pierogi leniwe 250g (1,3,7), surówka z marchewki I jabłka 100g (7), kompot 200 ml.

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

II Kolacja: Mus owocowo-warzywny 100g

Wartość energetyczna	Węglowodany	Cukry	Białka	Tłuszcze	NKT	Błonnik	Sól
2081 kcal	277 g	93 g	93 g	61 g	27,5 g	30 g	2,3 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