

JADŁOSPIS DEKADOWY

03.03.2024 – 12.03.2024

DATA	ŚNIADANIE	ŚNIADANIE DIETA	OBIAD	OBIAD DIETA	PODWIECZOREK DIETA CUKRZYCOWA	KOLACJA	KOLACJA DIETA	II KOLACJA	II KOLACJA DIETA CUKRZYCOWA
03.03.2024 Niedziela En:2002kcal B:81g W:260g w tym cukry:61g T:65g w tym nasycone:28g Błonnik:28g Sól:7g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Szynka siatka 40g (1,6,7,9,10,11,12) Paszтет dr 50g (1,6,7) Jabłko Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g(1)	Kalafiorowa z ziemniakami 400ml (6,7,9) Pieczeń schabowa 100g (1,3,7) Ziemniaki 300g Ćwikła Sok pomarańczowy Kompot 250ml	Bitka schabowa gotowana	Chleb 40g ogórek św 40g	Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g (3,7) Szynka kons. 40g (3,9,10,11,12) Pomidor 50g Ogórek św 50g Herbata 250ml	dieta chleb pszenny 100g(1)	Kiwi	chleb pszenno-żytni 40g serek top
04.03.2024 Poniedziałek En:2084kcal B: 86g W:281g w tym cukry:43g T:57g w tym nasycone:29g Błonnik:29g Sól :6,4g	Płatki owsiane na mleku 400ml (7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Masło 10g (7) Pasta z sera białego z koperkiem 60g (7) Dżem 25g Sałatka z ogórka kisz. i rzodkiewki 80g Roszponka 10g Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	Dc chleb ciemny 100g (1) Dżem b\c dieta chleb pszenny 100g Sałata lodowa	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml (1,6,7,9) Pierogi ruskie 250g (1,3,7) Sałata lodowa z ogórkiem i pomidorem z olejem 90g Kompot 250ml	Jajko w sosie (1,3,7) Ziemniaki	Chleb ciemny 40g (1) Serek top. (7)	Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Kiełb. Pólsucha 50g (1,3,6,7,9,10,11,12) Konserva rybna 80g (4) Papryka konserwowa 50g Masło 10g (7) Herbata 250ml	Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1) Kiełb. Pólsucha 70g (1,3,6,7,9,10,11,12) warzywa gotowane	MUS	chleb pszenno-żytni 40g ogórek świeży 40g

<p>05.03.2024 Wtorek</p> <p>En:2154kcal B: 98g W:279g w tym cukry:49g T:60g w tym nasycone:28g Błonnik:45g Sól:8,7g</p>	<p>Zacierka na mleku 400ml (1,3,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Masło 10g (7) Sałatka z brokoła jajka i ciecierzycy (3,7) Szynka z indyka 40g (1,6,7,9,10,11,12) Sałata lodowa 10g Kakao na mleku 250 ml (7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Bitka drobiowa z ziołami Kasza gryczana 100g Surówka z marchewki i selera 100g(7) Ogórek kiszony z cebulką 80g Kompot 250ml</p>	<p>Zupa jarzynowa K. jęczmienna (1)</p>	<p>Chleb 40g (1) kons. rybna 50g (4)</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Salceson 90g (1,3,6,9,10,11) Jabłko Masło 10g (7) Herbata 250ml</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (7) dieta chleb pszenny 100g (1) Parówka</p>	<p>Sok pomidorowy</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g szynka 30g</p>
<p>06.03.2024 Środa</p> <p>En:2032kcal B: 80g W:260g w tym cukry:49g T:57g w tym nasycone:28g Błonnik:35g Sól:8,4g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 400ml (7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Masło 10g (7) Pasztet dr 50g (1,6,7) Jajko (3) Bukiet jarzyn 60g Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Łazanki z kapustą 350g (1) Jabłko Herbata z sokiem 250 ml</p>	<p>Makaron z jabłkami</p>	<p>Chleb 40g (1) Filet dr 60g</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Pasta z sera białego 60g (7) Szynka wp 40g (3,9,10,11,12) Ogórek konserw 50g Masło 10g (7) Herbata 250ml</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (7) dieta chleb pszenny 100g(1)</p>	<p>Jogurt owocowy dc: jogurt owocowy b\c</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g połędwica dr 30g</p>
<p>07.03.2024 Czwartek</p> <p>En:2006kcal B: 89g W:254g w tym cukry: 52g T:62g w tym</p>	<p>Płatki jecz. na mleku 400ml (1,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa podwawelska 70g</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g Parówka (3,6,7,9,10,11,12)</p>	<p>Rosół z makaronem 400ml (1,3,6,9) Udka drobiowe pieczone 140g Ziemniaki 300g Sałata zielona ogórek pomidor i cebula z olejem 80g Sałatka obiadowa</p>		<p>Chleb 40g (1) pol. drob 30g</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno – żytni 30g (1) Masło 10g (7) Jajko (3) Kiełbasa kminkowa 40g (1,3,6,7,9,10,11,</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g dieta chleb pszenny 100g (1)</p>	<p>Pomarańcza</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g kons rybna 50g</p>

nasycone:30g Blonnik:34g Sól: 7,6 g	(3,6,7,9,10,11,12) Ketchup Jabłko Kawa z mlekiem 250ml (7)		50g Kompot 250ml			12) Pomidor 50g Herbata 250ml			
08.03.2024 Piątek En:2189kcal B: 87g W: 291g w tym cukry: 41g T: 68g w tym nasycone:29g Blonnik:33g Sól: 5,4g	Ryż na mleku 400ml (7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Sałatka z kaszy gryczanej, pomidora i roszponki 90g Paszтет drobiowy 50g (1,6,7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g Pomidor 50g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml (1,6,7,9) Ryba smażona (1,3,4) Ziemniaki 300g Kapusta pekińska z majonezem Kompot 250ml	Ryba w mące (1)	Chleb 40g (1) dżem b\c 1\7	Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Pasta z sera białego ze szczypiorkiem 70g (7) Warzywa gotowane 100g Herbata 250ml	Dc chleb ciemny100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1)	Kefir (7)	Chleb pszenno żytni 40g paszтет dr 40g
09.03.2024 Sobota En:2134kcal B:84g W:283g w tym cukry:57g T:60g w tym nasycone:26g Blonnik:39g Sól:8,5g	Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa na ciepło 100g (3,6,7,9,10,11,12) Sałatka z buraka (7) Kawa z mlekiem 250ml (1,7)	Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g Polędwica dr 70g (1,6,7,9,10,11,12)	Zupa grochowa z ziemniakami 400ml (1,6,9) Pierogi leniwe 300g (1,3,7) Surówka z marchewki, jabłka i selera 120g Kisiel 250ml	Zupa kalafiorowa (1,6,7,9)	Chleb ciemny 40g (1) drób filet 60g	Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno- żytni 30g (1) Masło 10g (7) Kiełbasa szynkowa 50g (7,9,10,11,12) Konserwa rybna 80g (4) Jabłko Herbata 250ml	Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1) Kiełbasa szynkowa 70g (7,9,10,11,12)	MUS	Chleb pszenno żytni 40g szynka 30g

<p>10.03.2024 Niedziela</p> <p>En:2000kcal B:85g W:276g w tym cukry:62g T:55g w tym nasycone:29g Błonnik:30g Sól: 7,3g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z sera białego 80g (7) Połędwica dr 40g (1,6,7,9,10,11,12) Pomidor 50g Kiwi Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml (1,6,7,9) Klopsik w sosie 200g (1,3,7) Kasza jęczmienna 100g (1) Buraczki 120g Bukiet warzyw gotowanych z olejem 80g Kompot 250ml</p>	<p>Zupa ryżowa (1,6,7,9)</p>	<p>Chleb ciemny 40g (1) ogórek kisz. 40g</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 90g (3,7) Szynka siatka 40g (16,7,9,10,11,12) Papryka konserwowa 50g Herbata 250ml</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1) Brokuł 60g</p>	<p>Banan Dc: pomarańcza</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g serek top</p>
<p>11.03.2024 Poniedziałek</p> <p>En:2174kcal B:89g W:283g w tym cukry:45g T:67g w tym nasycone: 29g Błonnik:42g Sól: 7,8g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 400ml (1,7) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 100g (6,7) Jajko (3) Sałata lodowa Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g Pomidor 50g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (1,6,7,9) Fasolka po bretońsku 300ml (1,6) Chleb pszenno-żytni 50g (1) Jabłko Herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Spagetti (1)</p>	<p>Czekolada b\c 1\3</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Masło 10g (7) Paszтет dr (1,6,7) Kiełbasa kminkowa 30g (1,3,6,7,9,10,11, 12) Pomidor 50g Herbata 250ml</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1) Paszтет drobiowy 50g</p>	<p>Jogurt naturalny (7)</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g jajko</p>
<p>12.03.2024 Wtorek</p> <p>En: 2000kcal B:75g W:243g w tym cukry:52g T:67g w tym nasycone:30g Błonnik:35g Sól:6g</p>	<p>Żurek 400ml (1,7) z kiełbasą wiejską 60g i jajkiem (3) Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Masło 10g (7) Jabłko Kawa z mlekiem 250ml (1,7)</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g</p>	<p>Zupa krupnik 400ml (1,6,7,9) Kotlet mielony 80g (1,3) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty kiszonej 150g Ćwikła 50g Kompot 250 ml</p>	<p>Udko drób brokuł marchewka</p>	<p>Ciastka zb 50g (1)</p>	<p>Chleb żytni ciemny 70g (1) Chleb pszenno-żytni 30g (1) Masło 10g (7) Ser biały 50g (7) Szynka wp 30g (1,6,7,9,10,11,12) Dżem 25g Herbata 250ml</p>	<p>Dc chleb ciemny 100g (1) dieta chleb pszenny 100g (1)</p>	<p>MUS</p>	<p>chleb pszenno żytni 40g ogórek kisz 40g</p>

- * zastrzega się prawo zmian w jadłospisie
- * cyfry oznaczają informację o substancjach alergennych zgodnie z załącznikiem

SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę(1);
- b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1);
- c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;
- d) zbóż wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

2. Skorupiaki i produkty pochodne;

3. Jaja i produkty pochodne;

4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy;
- b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;

5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;

6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:

- a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1);
- b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfa-tokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego;
- c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego;
- d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem:

- a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego,
- b) laktitolu;

8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis*L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*(Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

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/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;

13. Łubin i produkty pochodne;

14. Mięczaki i produkty pochodne