

**Jadłospis18-24.12.2023**

<b>18.12.2023 Poniedziałek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka Twaróg w plastrach Bułka maślana Dżem niskosłodzony Masło Herbata (1,7)	Owsianka Bułka maślana Twaróg w plastrach Dżem niskosłodzony bezpestkowy Masło Herbata (1,7)	Pasta twarogowa Szcypior, pomidor Chleb wieloziarnisty Masło Owsianka Herbata (1,6,7)	Owsianka Twaróg plaster Bułka maślana Dżem niskosłodzony bezpestkowy Masło Herbata (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem Jajko w sosie koperkowym Ziemniaki Surówka kapusty białej Kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7)	Zupa pomidorowa z makaronem Jajko w sosie koperkowym Ziemniaki Marchewka z groszkiem z masłem Kompot z owoców mieszanych bezpestkowych(1,3,7)	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym Jajko w sosie koperkowym Ziemniaki Surówka kapusty białej Sałata Kompot z owoców bez cukru(1,3,7)	Zupa ziemniaczana Filet drobiowy w sosie koperkowym Ziemniaki Marchewka z mięsem Kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7)
<b>Kolacja</b>	Wędlina drobiowa Jajko gotowane Papryka, sałata Chleb pełnoziarnisty Masło Herbata (1,3,6,7)	Wędlina drobiowa Jajko gotowane na miękko Papryka, sałata Bułka Masło Herbata(1,3,7)	Wędlina drobiowa Jajko gotowane (?) Papryka, sałata Chleb pełnoziarnisty Masło Herbata bez cukru (1,3,6,7)	Ryż na mleku Wędlina drobiowa Papryka, sałata Bułka Masło Herbata (1,7)
<b>Dodatek</b>	Banan	Banan	Jabłko	Banan
<b>Dodatek cukrowy</b>			Sok pomidorowy	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal- 2006 B- 71 T- 61 W- 276 Bł.-31,3 S -1,9 KT-1,6	Kcal- 2092 B- 105 T- 58 W- 288 Bł.-30,1 S -1,89 KT-1,95	Kcal- 2015,1 B- 96 T- 63 W- 267 Bł.-32 S -1,91 KT-2,0	Kcal- 2020 B- 96 T- 63 W- 268 Bł.-29,1 S -1,89 KT-1,97

**Jadłospis18-24.12.2023**

<b>19.12.2023 Wtorek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Twaróg, szczypior, Chleb pszenny Chleb pełnoziarnisty, masło, Rzodkiewka, rukola Herbata (1,6,7)	Twaróg, szczypior, bułka masło, Rzodkiewka, sałata Herbata (1,7)	Twaróg, szczypior, chleb pełnoziarnisty, masło, Rzodkiewka, sałata Herbata bez cukru (1,6,)7	Twaróg, szczypior/sałata bułka masło, Zacierka na mleku Herbata (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa Udko w jarzynach Ryż (gotowany z kurkumą) Sałata ze śmietaną Kompotów z owoców bezpestkowych (1,7)	Zupa ziemniaczana Udko w jarzynach Sałata z jogurtem Ryż z kurkumą Kompotów z owoców bezpestkowych(1,7)	Zupa ogórkowa Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Sałata ze śmietaną Kompotów bez cukru (1,7)	Zupa ziemniaczana Udko w jarzynach Sałata z jogurtem Ryż z kurkumą Kompotów z owoców bezpestkowych (1,7)
<b>Kolacja</b>	Sałatka makaronowa (szynka, ogórek, makaron, szczypior) Chleb pszenny Masło Herbata (1,7)	Sałatka makaronowa (szynka, ogórek, makaron, szczypior) Bułka Masło Herbata (1,7)	Sałatka makaronowa (szynka, ogórek, makaron razowy, szczypior) Chleb pełnoziarnisty Masło Herbata(1,7)	Sałatka makaronowa (szynka, ogórek, makaron, szczypior) Bułka Masło Kasza manna na mleku Herbata (1,7)
<b>Dodatek</b>	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
<b>Dodatek cukrowy</b>			Wędlina Pomidor Chleb Masło (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal- 2090 B- 105 T- 58 W- 287 Bł.-32,1 S -1,99 KT-2,1	Kcal- 2109 B- 105 T- 47 W- 316 Bł.-30,1 S -1,89 KT-19,5	Kcal- 2201 B- 110 T- 61 W- 303 Bł.-34,1 S -1,92 KT-2,212	Kcal-2050 B- 103 T- 57 W- 282 Bł.-29,1 S -1,89 KT-1,97

**Jadłospis18-24.12.2023**

<b>20.12. 2023</b> <b>Środa</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Pasztecik drobiowy Chleb pełnoziarnisty Chleb pszenny Rukola, papryka Herbata ((1, 3,7,9)	Pasztecik drobiowy Chleb pszenny Rukola, pomidor Herbata (1,3,7,9)	Pasztecik drobiowy Chleb pełnoziarnisty Rukola, papryka Herbata bez cukru (1,3,7,9)	Szynka gotowana Bułka, Masło, Pomidor Herbata, Ryż na mleku (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa Makaron z mięsem Surówka z kapusty pekińskiej Kompot z owoców ((1,7)	Zupa brokułowa Makaron z mięsem Marchewka mini z wody z masłem Kompot z owoców(1,7)	Zupa brokułowa Makaron razowy z mięsem Surówka z kapusty pekińskiej Kompot z owoców bez cukru (1,7)	Zupa jarzynowa Makaron z mięsem wołowym Marchewka z wody + różyczki brokułu+ masło Kompot z owoców (1,7)
<b>Kolacja</b>	Ser żółty Chleb pszenny Masło Ogórek kiszony, sałata Herbata (1,7	Ser żółty Bułka Masło Ogórek kiszony, sałata Herbata (1,7)	Ser żółty Chleb pełnoziarnisty Masło Ogórek kiszony, sałata Herbata (1,6,7)	Twaróg Bułka Masło Sałata. Szczypior Owsianka na mleku Herbata (1,7)
<b>Dodatek</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
<b>Dodatek cukrowy</b>			Jajko Sałata Chleb pełnoziarnisty Masło(1,3,6,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal- 2371 B- 101 T- 61 W- 356 Bł.-34 S -2,1 KT-2,31	Kcal- 2352 B- 100 T- 60 W- 353 Bł.-32 S -2,1 KT-2,29	Kcal- 2367 B- 118 T- 60 W- 337 Bł.-33 S -2,2 KT-3,3	Kcal- 2291 B- 86 T- 64 W- 344 Bł.-29 S -2,1 KT-2,2

**Jadłospis18-24.12.2023**

<b>21.12.2023 Czwartek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Rzodkiewka, sałata Sałata, pomidor Chleb pełnoziarnisty Chleb pszenny Masło Mandarynka Herbata (1,6,7)	Rzodkiewka, sałata Sałata, pomidor Bułka Masło Mandarynka Herbata (1,7)	Rzodkiewka, sałata Sałata, pomidor Chleb pełnoziarnisty Masło Herbata (1, 6,7)	Plaster sera Masło Bułka maślana Pomidor bez skóry Makaron na mleku Herbata(1,7)
<b>Obiad</b>	Barszcz biały Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna Marchewka z jabłkiem Kompot z owoców bezpestkowych (1,7)	Barszcz biały Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna Marchewka z jabłkiem Kompot z owoców bezpestkowych (1,7)	Barszcz biały Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna Marchewka z jabłkiem Kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7)	Zupa ziemniaczana Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym Kasza jęczmienna Marchewka z jabłkiem Kompot z owoców bezpestkowych (1,7)
<b>Kolacja</b>	Parówka drobiowa Ketchup + musztarda Chleb pszenny, Masło Ogórek kiszony 1-2 lub 3 małe kuleczki mozzarelli (?) Herbata (1,3,6,7,8,11)	Parówka drobiowa Ketchup Bułka Masło Ogórek kiszony Herbata (1,3,6,7,8,11)	Parówka drobiowa Musztarda Chleb pełnoziarnisty Masło , Ogórek kiszony 1-2 lub 3 małe kuleczki mozzarelli , Herbata bez cukru (1,3,6,7,8,11)	Wędlina Masło Bulka Pomidor Zacierka na mleku Herbata (1,3,6,7,8,11)
<b>Dodatek</b>	Kiwi+ gorzka czekolada (1,3,7,8)	Kiwi+ gorzka czekolada (1,3,7,8)	Kiwi + gorzka czekolada (1,3,7,8)	Kiwi + gorzka czekolada (1,3,7,8)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Ser Hochland +sałata, pomidor, masło Chleb pełnoziarnisty	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal- 2266 B- 96 T- 58 W- 340 Bł.-32 S -2,1 KT-2,2	Kcal- 2258 B- 96 T- 63 W- 327 Bł.-31 S -2,2 KT-2,26	Kcal- 2309 B- 98 T- 64 W- 335 Bł.-33 S -2,1 KT-2,3	Kcal- 2259 B- 102 T- 65 W- 328 Bł.-29,9 S -1,9 KT-2,2

**Jadłospis18-24.12.2023**

<b>22.12.2023 Piątek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Pasta z zielonego groszku* Rzodkiewka, Chleb pełnoziarnisty Chleb pszenny, Masło, Herbata (1,6,7,10)	Twaróg ,Rzodkiewka + szczypior Bułka , Masło, Herbata (1,6,7,10)	Pasta z zielonego groszku* Rzodkiewka + szczypior Chleb pełnoziarnisty Masło, Herbata bez cukru (1,6,7,10)	Twaróg , Sałata , Chleb pszenny Herbata, Owsianka (1,7)
<b>Obiad</b>	Kapuśniak , Makaron z serem, słoniną i kielkami, Jabłko, Kompot (1,7)	Zupa jarzynowa , Makaron z serem, z masłem i kielkami, Jabłko, Kompot (1,7)	Kapuśniak , Makaron razowy z serem, słoniną i kielkami Jabłko, Kompot (1,7)	Zupa jarzynowa, Makaron z serem i masłem, Marchewka mini z wody z masłem, Jabłko, Kompot (1,7)
<b>Kolacja</b>	Sałatka z tuńczykiem (ryż, tuńczyk, ogórek, Masło, Chleb pełnoziarnisty Herbata (1,4,6,7)	Sałatka z tuńczykiem (ryż, tuńczyk, ogórek),Masło, Bułka, Herbata (1,4,7)	Wędlina drobiowa, Pomidor, szczypior, Sałata, Chleb, Herbata bez cukru (1,7)	Wędlina drobiowa, Pomidor, szczypior Sałata , Chleb , Herbata (1,7)
<b>Dodatek</b>	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
<b>Dodatek cukrowy</b>			Kefir + kiwi (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal- 2258 B- 102 T- 65 W- 327 Bł.-31 S -1,98 KT-2,25	Kcal- 2240,1 B- 112 T- 57 W- 319 Bł.-30 S -1,9 KT-2,2	Kcal- 2290,1 B- 115 T- 59 W- 326 Bł.-33 S -2,0 KT-2,3	Kcal- 2260 B- 113 T- 63 W- 311 Bł.-29 S -1,9 KT-2,2

**Jadłospis18-24.12.2023**

<b>23.12.2023 Sobota</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Szynka gotowana 1-3 małe kuleczki mozzarelli Masło, Chleb pełnoziarnisty Chleb pszenny, Pomidor, szczypior Herbata (1,6,7)	Szynka gotowana 1-3 małe kuleczki mozzarelli Masło, Bułka, Pomidor, szczypior Herbata (1,7)	Szynka gotowana 1-3 małe kuleczki mozzarelli Masło, Chleb pełnoziarnisty Pomidor, szczypior, Herbata bez cukru (1,7)	Szynka gotowana, Masło, Bułka Pomidor, szczypior, Herbata Makaron na mleku (1,7)
<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny Gulasz mięsno-warzywny Ziemniak, Surówka z ogórka, kiszzonego, Kompot (1,7)	Krupnik jęczmienny Gulasz mięsno-warzywny Ziemniak, Warzywa gotowane (mix) z masłem, Kompot (1,7)	Krupnik jęczmienny ,Gulasz mięsno-warzywny, Ziemniak Surówka z ogórka kiszzonego Kompot bez cukru (1,7)	Krupnik jęczmienny ,Gulasz mięsno- warzywny, Ziemniak Warzywa gotowane (mix) Kompot (1,7)
<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna, Pomidor, szczypior Chleb pszenny, Masło .Herbata (1,3,7)	Pasta jajeczna, Pomidor, szczypior Bułka, Masło, Herbata (1,3,7)	Pasta jajeczna , Pomidor, szczypior, Chleb, Masło Herbata (1,3,7)	Miód, Twaróg (plastry), Masło Bułka, Herbata ,Zacierka na mleku (1,3,7)
<b>Dodatek</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
<b>Dodatek cukrowy</b>			Ser żółty+ ogórek, chleb pełnoziarnisty , masło (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal- 2162 B- 81 T- 60 W- 324 Bł.-32 S -2,10 KT-2,16	Kcal- 2180 B- 82 T- 61 W- 327 Bł.-31 S -2,10 KT-2,18	Kcal- 2231 B- 84 T- 74 W- 307 Bł.-34 S -2,1 KT-2,31	Kcal- 2190 B- 82 T- 73 W- 301 Bł.-29 S -2,2 KT-2,19

**Jadłospis18-24.12.2023**

<b>24.12.2023 Niedziela</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Dżem, masło, Bułka , Herbata Owsianka na mleku (1,7)	Dżem, masło, Bułka Herbata, Owsianka na mleku (1,7)	Twaróg (plastry), Chleb pełnoziarnisty , Masło +warzywo Herbata (1,7)	Dżem, masło, Bułka, Herbata ,Rosół grysikowy Owsianka na mleku (1,7)
<b>Obiad</b>	Krupnik ryżowy , Makaron z jabłkiem, Kompot (1,7)	Krupnik ryżowy , Makaron z jabłkiem ,Kompot (1,7)	Krupnik ryżowy, Makaron razowy z jabłkiem, Kompot(1,7)	Krupnik ryżowy , Makaron z jabłkiem Kompot z owoców bezpestkowych (1,7)
<b>Kolacja</b>	Czerwony barszcz z uszkiem, Kapusta z grochem , Ryba pieczona Chleb pełnoziarnisty , Herbata (1,6,4,7)	Czerwony barszcz ,Ryba pieczona ,Duszone jarzyny, Bułka ,Herbata (1,6,4,7)	Czerwony barszcz z uszkami Kapusta z grochem , Ryba pieczona , Chleb pełnoziarnisty Herbata (1,6,4,7)	Czerwony barszcz , Ryba pieczona Duszone jarzyny , Bułka ,Herbata (1,6,4,7)
<b>Dodatek</b>	Pomarańcza	Pomarańcza	Pomarańcza	Pomarańcza
<b>Dodatek cukrowy</b>			Ser żółty + rzodkiewka + chleb pełnoziarnisty (1,6,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal- 2162 B- 81 T- 60 W- 324 Bł.-34 S -21,9 KT-2,1	Kcal- 2223 B- 83 T- 62 W- 333 Bł.-32 S -1,9 KT-2,3	Kcal- 2162 B- 81 T- 55 W- 335 Bł.-34 S -2,1 KT-2,1	Kcal- 2191 B- 82 T- 56 W- 340 Bł.-30 S -1,8 KT-2,19

## **NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE**

1. **Gluten**
2. **Skorupiaki**
3. **Jajko i produkty pochodne**
4. **Ryby i produkty pochodne**
5. **Orzeszki ziemne ( arachidowe) i pochodne**
6. **Soja i produkty pochodne**
7. **Mleka i jego przetwory**
8. **Orzechy**
9. **Seler**
10. **Gorczyca i produkty pochodne**
11. **Ziarno sezamu**
12. **Dwutlenek siarki**
13. **Łubin i produkty pochodne**
14. **Mięczaki i produkty pochodne**

**Zaplanowane posiłki wykonywane są metodą gotowania, duszenia, pieczenia w piecu konwekcyjnym**

**Sporządził**

Ewelina Kozyra

**Zatwierdził**

Dorota Pietraszek-Bańka