

Jadłospis 01-07.01.2024

01.01.2024Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem , sałata, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty masło Rodzynki herbata (1,7,12)	Pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem , sałata , bułka , masło, herbata Rodzynki manna na mleku/rosół grysikowy (1,7,12)	Pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem , sałata , chleb pełnoziarnisty masło Rodzynki herbata bez cukru (1,7,12)	Pasta z twarogu , sałata , bułka , masło Rodzynki herbata, manna na mleku/rosół grysikowy (1,7,12)
Obiad	Rosół z makaronem , udko w jarzynach , ryż z kurkumą, marchewka z jabłkiem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach , ryż z kurkumą , marchewka z jabłkiem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ziemniaki, marchewka z jabłkiem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, marchewka z masłem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 9)
Kolacja	Szynka drobiowa , papryka, ogórek kiszony, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1, 7)	Szynka drobiowa , papryka, ogórek kiszony , masło, bułka, herbata owsianka/rosół z zacierką (1, 7)	Szynka drobiowa, papryka, ogórek kiszony, masło , chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1, 7)	Szynka drobiowa pomidor , masło, bułka, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1, 7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	Kcal 2118 W 318 B 59 T 79 KT 21 g S 2,8 g	Kcal 2154 W 350 T 48 B 81 KT 21 g S 2,7 g	Kcal 2197 W 319 T 61 B 93 KT 21 g S 2,8 g	Kcal 2146 W 322 T 60 B 80 KT 20 g S 2,7 g

Jadłospis 01-07.01.2024

02.01.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko, jogurt naturalny, szczypiorek ,roszpunka , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1,3,7)	Jajko , jogurt naturalny , szczypiorek ,roszpunka , bułka, masło, herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,3,7)	Jajko , jogurt naturalny , szczypiorek, rozspunka , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Miód+dzem , bułka masło, ryż na mleku/rosół z ryżem herbata (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony, łazanki z kapusty kiszonej , jabłko , kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Barszcz czerwony , makaron z wołowiną, marchewka mini z wody z masłem jabłko, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Barszcz czerwony , łazanki z kapusty kiszonej(makaron pełnoziarnisty) , jabłko , kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , makaron z wołowiną, marchewka mini z wody z masłem, jabłko , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Ser żółty, pomidor, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło , herbata (1,7)	Ser żółty , pomidor, rzodkiewka , bułka, masło , herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)	Ser żółty , pomidor ,rzodkiewka chleb pełnoziarnisty masło herbata b/cukru (1,7)	Twarożek , pomidor, bułka , masło , herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
Dodatek cukrzycowy			Wędlina papryka chleb pełnoziarnisty masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal 2209 W 320 T 64 B 94 KT 22 g S 2,6 g	Kcal 2146 W 311 T 60 B 91 KT 21 g S 2,5 g	Kcal 2239 W 336 T 62 B 84 KT 22 g S 2,6 g	Kcal 2132 W 320 T 59 B 80 KT 21 g S 2,5 g

Jadłospis 01-07.01.2024

03.01. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Parówki drobiowe ketchup , musztarda , sałata, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny , masło herbata (1,7,10)	Parówki drobiowe ketchup, sałata , masło, herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7,10)	Parówki drobiowe , musztarda , sałata, chleb pełnoziarnisty , masło Herbata b/cukru (1,7,10)	Wędlina drobiowa sałata , bułka , masło herbata zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7,10)
Obiad	Zupa brokułowa , kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony, surówka z kapusty białej, ziemniaki kompot z owoców (1,3,7,9)	Zupa brokułowa, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym , buraczki, ziemniaki kompot z owoców (1,3,7,9)	Zupa brokułowa , kotlet pieczony, surówka z kapusty białej , ziemniaki kompot z owoców bez cukru (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet drobiowy w sosie koperkowym buraczki ziemniaki , kompot z owoców (1,3,7,9)
Kolacja	Salatka makaronowa (makaron, szynka, ogórek, koper, majonez) chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,3,7)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, ogórek ,koper ,jogurt naturalny) , bułka , masło, herbata , płatki jęczmienne na mleku/rosół z ryżem (1, 3,7)	Salatka makaronowa (makaron pełnoziarnisty, szynka, ogórek ,koper ,majonez) chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, b/cukru (1, 3,7)	Salatka makaronowa (makaron ,szynka, koper, jogurt naturalny)pomidor , bułka, masło, herbata , płatki jęczmienne na mleku/rosół z ryżem (1, 3,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Jajko sałata chleb pełnoziarnisty masło (1,3,7)	
Wartości odżywcze	Kcal 2307 W 346 T 64 B 87 KT 23 g S 3,0 g	Kcal 2286 W 331 T 56 B 114 KT 22 g S 2,9 g	Kcal 2320 W 336 T 57 B 116 KT 23 g S 3,0 g	Kcal 2269 W 315 T 63 B 113 KT 22g S 2,9 g

Jadłospis 01-07.01.2024

04.01.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Domowy pasztet drobiowy sałata ,ćwikła masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty mandarynka (1,3,7)	Domowy pasztet drobiowy sałata ,ćwikła masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty mandarynka herbata płatki jęczmienne na mleku/rosół grysikowy (1,3,7)	Domowy pasztet drobiowy sałata ,ćwikła masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty jabłko (1,3,7)	Domowy pasztet drobiowy sałata ,ćwikła masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty mandarynka herbata , płatki jęczmienne na mleku/rosół grysikowy , mandarynka (1,3,7)
Obiad	Zupa ogórkowa , gulasz mięsno- warzywny z kaszą jęczmienną , sałata ze śmietaną , kompot owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, sałata z jogurtem, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ogórkowa , gulasz mięsno- warzywny z kaszą jęczmienną , sałata ze śmietaną , kompot owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , gulasz drobiowo-warzywny z kaszą jęczmienną marchewka z masłem, kompot z owoców mieszanych (1,7,9)
Kolacja	Serek topiony mix sałat , papryka , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata , (1,7)	Serek topiony mix sałat , papryka , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata , zacierka na mleku /rosół z zacierką (1,7)	Serek topiony mix sałat , papryka , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7)	Twarożek , mix sałat , pomidor , bułka, masło , zacierka na mleku na mleku/rosół z makaronem herbata (1,7)
Dodatek	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty ,masło ,ogórek kiszony, Chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal 2216 W 305 T 62 B 111 KT 22 g S2,8 g	Kcal 2236 W 335 T 50 B 112 KT 22 g S 2,7	Kcal 2292 W 315 T 64 B 115 KT 22 g S 2,7 g	Kcal 2200 W 330 T 49 B 110 KT 21 g S2,6 g

Jadłospis 01-07.01.2024

05.01.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Dżem Ser żółty, bułka, masło , herbata , makaron na mleku (1, 7)	Dżem Ser żółty, bułka, masło herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1, 7)	Wędlina drobiowa , pomidor ,sałata chleb pełnoziarnisty masło , herbata bez cukru (1, 7)	Dżem Ser żółty, bułka, masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1, 7)
Obiad	Kapuśniak, pulpet rybny w sosie koperkowym, fasolka szparagowa z wody z masłem , ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa , pulpet rybny w sosie koperkowym, fasolka szparagowa z wody z masłem , ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,4,7)	Kapuśniak , pulpet rybny w sosie koperkowym, fasolka szparagowa z wody z masłem , ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa , pulpet rybny w sosie koperkowym , marchewka z masłem, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,4,7)
Kolacja	Twarożek , papryka ,szczypior chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło , herbata (1,7)	Twarożek , papryka ,szczypior , bułka, masło , herbata, kasza manna na mleku mleku/rosół grysikowy (1,7)	Twarożek , papryka ,szczypior chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Twarożek , sałata ,pomidor , bułka , masło ; kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Piernik (1,3, 8)	Piernik (1,3, 8)	Owoc	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy			Kefir ,sałata ,chleb pełnoziarnisty, masło (1, 7)	
Wartości odżywcze	Kcal 2103 W 315 T 47 B 105 KT 21 g S 3,0 g	Kcal 2143 W 321 T 48 B 107 KT 20 g S 2,8 g	Kcal 2158 W 351 T 48 B 81 KT 21 g S 2,9 g	Kcal 2131 W 336 T 47 B 91 KT 20 g S 2,8 g

Jadłospis 01-07.01.2024

06.01.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Ser żółty, pomidor, rzodkiewka, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata Garść żurawiny (1,7,12)	Twaróg, pomidor, rzodkiewka, bułka, masło, bułka, owsianka/rosół z makaronem herbata Garść żurawiny (1,7,12)	Ser żółty, rzodkiewka, pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru Garść żurawiny (1,7,12)	Twaróg, pomidor, bułka, masło, herbata, owsianka/rosół z makaronem Garść żurawiny (1,7,12)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym, surówka z buraków, ziemniaki kompot (1, 3, 7)	Zupa pomidorowa z makaronem pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym , surówka z buraków , ziemniaki kompot (1, 3, 7)	Zupa pomidorowa z makaronem ,pieczeń rzymska w sosie pietruszkowym , surówka z pekińskiej , ziemniaki , kompot z owoców mieszanych (1, 3, 7)	Rosół z makaronem , filet drobiowy , ziemniaki , buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1)
Kolacja	Pasta rybna (makrela, jajko) ogórek kiszony , papryka , masło , herbata , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , (1, 3, 4,7)	Pasta rybna (makrela, jajko) ogórek kiszony , papryka , mix sałat , masło , bułka herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 3, 4,7)	Pasta rybna (makrela, jajko) ogórek kiszony ,papryka , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1, 3, 4,7)	Wędlina mix sałat , masło , bułka, herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Wędlina +sałata+ pieczywo pełnoziarniste +masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal 2099 W 381 T 47 B 89 KT 20 g S 2,4 g	Kcal 2104 W 342 T 47 B 79 KT 21 g S 2,3 g	Kcal 2155 W 350 T 36 B 108 KT 21 g S 2,4 g	Kcal 2089 W 313 T 46 B 104 KT 20 g S 2,3 g

Jadłospis 01-07.01.2024

07.01.2023 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Wędlina , ogórek zielony , szczypior , masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1, 7)	Wędlina , ogórek zielony , szczypior, masło , bułka , herbata , ryż na mleku/rosół ryżem (1, 7)	Wędlina , ogórek zielony ,szczypior , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1, 7)	Wędlina drobiowa masło , bułka , herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1, 7)
Obiad	Zupa jarzynowa, potrawka z kurczaka z kaszą krakowską , surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą, kompot (1, 7, 9)	Zupa jarzynowa, potrawka z kurczaka z kaszą krakowską , surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą, kompot (1, 7, 9)	Zupa jarzynowa, potrawka z kurczaka z kaszą krakowską , surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą, kompot bez cukru (1, 7, 9)	Zupa jarzynowa, potrawka z kurczaka z kaszą krakowską marchewka z masłem, kompot (1, 7, 9)
Kolacja	Pasta jajeczna rzodkiewka , sałata , masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1,3,7)	Pasta jajeczna rzodkiewka sałata , masło , herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,3,7)	Pasta jajeczna rzodkiewka sałata , masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3,7)	Twarożek , sałata , masło bułka , herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			pasztecik+ pomidor + chleb pełnoziarnisty (1,6, 9)	
Wartości odżywcze	Kcal 2214 W 332 T 49 B 111 KT 22 g S 2,7 g	Kcal 2231 W 307 T 62 B 112 KT 21 g S 2,6 g	Kcal 2292 W 315 T 61 B 115 KT 22 g S 2,7 g	Kcal 2236 W 324 T 67 B 84 KT 21 g S 2,6 g

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE

- 1- Gluten**
- 2- Skorupiaki**
- 3- Jaja 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**