

Jadłospis 08-14.01.2024

08.01.2024Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Owsianka dżem , twaróg , bułka masło herbata rodzynki (1,7,12)	Owsianka/rosół grysikowy, dżem , twaróg, bułka maślana , masło , herbata rodzynki (1,7,12)	Ser żółty, twaróg , szczypiorek , sałata , chleb pełnoziarnisty masło herbata orzechy (1,7,8)	Owsianka/rosół grysikowy, dżem, twaróg, bułka, masło, herbata (1,7 12)
Obiad	Zupa jarzynowa, makaron z mięsem , surówka z kapusty pekińskiej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa , makaron z mięsem , surówka z kapusty pekińskiej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa , makaron pełnoziarnisty z mięsem , surówka z kapusty pekińskiej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa , makaron z mięsem wołowym, sałata z jogurtem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Szynka drobiowa , papryka, ogórek kiszony, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Szynka drobiowa ,papryka , ogórek kiszony , masło ,bułka, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Szynka drobiowa, papryka, ogórek kiszony, masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa pomidor , masło, bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	Kcal - 2248 W – 309 T -62 B – 112 Bł -41 g KT -22 g S-2,1 g	Kcal - 2282 W – 314 T -63 B – 114 Bł -36 g KT -21 g S-2,1 g	Kcal - 2289 W – 343 T -51 B – 114 Bł -38 g KT -22 g S-2,1 g	Kcal - 2236 W – 363 T -50 B –84 Bł -38 g KT -21 g S-2,1 g

Jadłospis 08-14.01.2024

09.01.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Galaretką drobiowo-warzywna roszpunka , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1, 3, 7)	Galaretką drobiowo-warzywna roszpunka , bułka, masło, herbata zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 3, 7)	Galaretką drobiowo-warzywna, roszpunka , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1, 3, 7)	Wędlina drobiowa , sałata , bułka masło, zacierka na mleku /rosół z zacierką herbata (1,7)
Obiad	Pomidorowa z ryżem , Pieczony kotlet drobiowo-wieprzowy, marchewka z jabłkiem, ziemniaki , kompotów z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Pomidorowa z ryżem , pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym, marchewka z jabłkiem , ziemniaki , kompotów z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Pomidorowa z ryżem, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony, marchewka z jabłkiem , ziemniaki , kompotów z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, marchewka mini z wody z masłem ziemniaki kompot z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)
Kolacja	Ser żółty , Jajko ogórek kiszony , szczypiorek , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło , herbata (1,3,7)	Ser żółty Jajko ogórek kiszony ,szczypiorek ,bułka, masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1,3,7)	Ser żółty, Jajko ogórek kiszony ,szczypiorek chleb pełnoziarnisty masło herbata b/cukru (1,3,7)	Twarożek, pomidor, bułka , masło , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Wędlina papryka chleb masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2251 W – 310 T -75 B – 84 Bł -42 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2293 W – 315 T -71 B – 97 Bł -38 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2299 W – 345 T -64 B –86 Bł -40 g KT -22 g S-2,9 g	Kcal - 2261 W – 339 T - 50 B – 113 Bł -37 g KT -20 g S-2,8 g

Jadłospis 08-14.01.2024

10.01. 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 , kasza manna na mleku /rosół grysikowy (1,7,10)	Parówki drobiowe , musztarda , sałata, chleb pełnoziarnisty , masło herbata b/cukru (1,7,10)	Wędlina drobiowa sałata, bułka, masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7,10)
Obiad	Rosół z makaronem , udko w jarzynach , ryż z kurkumą , sałata ze śmietaną kompot z owoców (1, 7,9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach , ryż z kurkumą, sałata ze śmietaną kompot z owoców (1, 7, 9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ziemniaki , sałata ze śmietaną kompot z owoców (1, 7, 9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą buraczki kompot z owoców (1, 7, 9)
Kolacja	Sałátka jarzynowo-śledziowa szczypiorek , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty masło, herbata (1,4, 7,9)	Sałátka jarzynowa+ wędlina szczypiorek, bułka, masło , herbata , zacierka na mleku/rosół zacierką (1, 7,9)	Sałátka jarzynowo-śledziowa szczypiorek, chleb pełnoziarnisty masło, herbata b/cukru (1,4, 7,9)	Sałátka jarzynowa+ wędlina , sałata , bułka , masło , herbata , zacierka na mleku/rosół zacierką (1, 7,9)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			kefir sałata chleb pełnoziarnisty masło (1, 7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2277 W – 342 T -51 B – 114 Bł -43 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2294 W – 373 T -64 B – 115 Bł -38 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2308 W – 346 T - 51 B – 115 Bł -40 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2288 W – 372 T -66 B – 109 Bł -37 g KT -22 g S-2,6 g

Jadłospis 08-14.01.2024

11.01.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko, rzodkiewka ,mx sałat , chleb pełnoziarnisty, masło, mandarynka, herbata makaron na mleku (1,3,7)	Jajko, rzodkiewka, mix sałat, mandarynka , bułka bagietka, masło, herbata makaron na mleku (1,3,7)	Jajko, rzodkiewka mix sałat , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata b/cukru , Jabłko (1,3,7)	Twarożek , mix sałat ,pomidor , bułka, masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem, mandarynka (1,7)
Obiad	Barszcz biały, chleb , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki sałata kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Barszcz biały, chleb , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki sałata kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Barszcz biały, chleb , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki sałata kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Zupa ziemniaczana filet drobiowy w sosie pietruskowym, ziemniaki , marchewka mini z wody z masłem, kompot z owoców mieszanych (7, 9)
Kolacja	Szynka gotowana , pomidor, szczypiorek , masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Szynka gotowana, pomidor, szczypiorek, bułka, masło, herbata , owsianka /rosół grysikowy (1,7)	Szynka gotowana, pomidor , szczypiorek , chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa , pomidor , masło ,bułka owsianka/rosół grysikowy 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 - 2179 W -300 T -61 B - 109 Bł -40g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2198 W -330 T - 61 B - 82 Bł -35 g KT -21 g S-2,7 g	Kcal - 2231 W - 307 T - 62 B - 112 Bł -40 g KT -22 g S-2,8 g	Kcal - 2187 W - 312 T - 61 B - 98 Bł -35 g KT -21 g S-2,7 g

Jadłospis 08-14.01.2024

12.01.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Twarożek papryka, szczypior chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata (1,7)	Twarożek , papryka, szczypior bulka , masło, herbata zacierka na mleku /rosół z zacierką (1,7)	Twarożek, papryka ,szczypior chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru (1,7)	Twarożek , sałata , masło , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Obiad	Zupa ogórkowa , ryba pieczona , surówka z kapusty białej, ziemniaki , kompot z owoców mieszanych (1,4, 7,9)	Zupa jarzynowa , ryba pieczona ziemniaki, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4, 7,9)	Zupa ogórkowa, ryba pieczona, surówka z kapusty białej , ziemniaki, kompot z owoców mieszanych (1,4, 7,9)	Zupa jarzynowa, ryba gotowana w jarzynach , buraczki , ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4, 7,9)
Kolacja	Dżem, Jajko, bułka, masło , herbata (1,3,7)	Dżem , Jajko bułka pszenna , masło, herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,3,7)	Wędlina drobiowa, Jajko ogórek , chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,3,7)	Dżem, Wędlina, bułka, masło , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	Kcal - 2236 W – 319 T- 62 B – 101 Bł -40 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2267 W – 343 T- 63 B – 86 Bł -35 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2284 W –325 T- 63 B – 103 Bł -33 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2260 W –339 T- 60 B – 90 Bł -33 g KT -21 g S-2,8 g

Jadłospis 08-14.01.2024

13.01.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Ser żółty, pomidor ,rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło, herbata/kakao (1, 7)	Ser żółty , pomidor ,rzodkiewka , bułka, masło , makaron na mleku/rosół z makaronem , herbata/kakao (1,7)	Ser żółty , rzodkiewka , pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1, 7)	Twaróg , pomidor, bułka , masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1, 7)
Obiad	Zupa brokułowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną , surówka z ogórka kiszzonego z kukurydzą , kompot (1,7, 9)	Zupa brokułowa , gulasz mięsno –warzywny z kaszą jęczmienną , buraczki , kompot (1,7, 9)	Zupa brokułowi gulasz mięsno- warzywny z kaszą jęczmienną , surówka ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych (1,7, 9)	Zupa brokułowa , gulasz mięsno –warzywny z kaszą jęczmienną , buraczki , kompot (1,7, 9)
Kolacja	Domowy pasztet drobiowy , ćwikła ,szczypiorek , masło ,herbata , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , (1, 3, 6, 7, 9,10)	Domowy pasztet drobiowy sałata ,szczypiorek , masło , bułka herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1, 3, 6, 7, 9, 10)	Domowy pasztet drobiowy sałata, szczypiorek, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1, 3, 6, 7, 9, 10)	Szynka drobiowa, sałata , masło , bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1.7)
Dodatek	Piernik (1,3, 7, 8)	Piernik (1,3, 7, 8)	Jabłko	Jabłko pieczone
Dodatek cukrzycowy			Twaróg +sałata+ pieczywo pełnoziarniste +masło (1,7)	

Jadłospis 08-14.01.2024

Wartości odżywcze	Kcal - 2236 W – 345 T- 61 B – 92 Bł -35 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2236 W – 381 T- 65 B – 59 Bł -38 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2236 W –352 T- 65 B – 88 Bł -40 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2236 W – 342 T- 72 B – 75 Bł -38 g KT -22 g S-2,4 g
--------------------------	--	--	---	--

14.01.2023 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior , majonez) , masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata , (1, 3, 7)	Pasta jajeczna (jajko , szynka , szczypior , kefir) , masło bułka , herbata , zacierka na mleku /rosół z zacierką (1, 3, 7)	Pasta jajeczna (jajko , szynka , szczypior , majonez) , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata , (1, 3, 7)	Wędlina drobiowa , masło , bułka , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 7)
Obiad	Zupa krupnik ryżowy, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym , kasza krakowska, surówka z buraków , kompot (1, 3, 9)	Zupa krupnik ryżowy, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym , kasza krakowska, surówka z buraków , kompot (1, 3, 9)	Zupa krupnik ryżowy, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym , kasza krakowska , fasolka szparagowa z masłem, kompot (1, 3, 9)	Zupa krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie koperkowym kasza krakowska , buraczki , kompot (1, 3, 9)
Kolacja	Parówka drobiowa, ketchup , musztarda , ogórek konserwowy , masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1, 6, 7, 10)	Parówka drobiowa ketchup , ogórek świeży , bułka , masło , makaron na mleku/rosół z makaronem herbata (1, 6, 7, 10)	Parówka drobiowa, musztarda , ogórek konserwowy , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata (1, 6, 7, 10)	Twarożek , sałata , masło , bułka , herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc

Jadłospis 08-14.01.2024

Dodatek cukrzycowy			Ser żółty+ pomidor + chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2236 W – 327 T- 69 B – 72 Bł -35g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2236 W – 335 T- 62 B – 84 Bł -33 g KT -22 g S-2,4 g	Kcal - 2236 W – 337 T- 71 B – 74 Bł -40 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2236 W – 306 T- 62 B – 111 Bł -35 g KT -22 g S-2,4 g

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE

- 1- **Gluten**
- 2- **Skorupiaki**
- 3- **Jadłospis 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**

Jadłospis 08-14.01.2024

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

**Sporządził
Ewelina Kozyra**

**Zatwierdził
Dorota Pietraszek Bańka**