

Jadłospis 25-31.12.2023

25.12.2023 Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Szynka gotowana , pomidor sałata, chleb mieszany, chleb pełnoziarnisty masło herbata Mandarynka (1, 7)	Szynka gotowana, pomidor, sałata , bułka , masło, herbata manna na mleku/rosół grysikowy Mandarynka (1, 7)	Szynka gotowana, pomidor, sałata chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru Kiwi (1, 7)	Szynka gotowana pomidor, sałata , bułka , masło , herbata, manna na mleku/rosół grysikowy Mandarynka (1, 7)
Obiad	Zupa pieczarkowa schab pieczony w sosie pieczeniowym, surówka z kapusty pekińskiej, ziemniaki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa krupnik ryżowy, schab w sosie pietruszkowym, mix warzyw gotowanych z masłem, ziemniaki , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 7)	Zupa pieczarkowa, schab w sosie pieczeniowym, surówka z kapusty pekińskiej Ziemniaki kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1, 7, 9)	Zupa krupnik ryżowy, filet drobiowy w sosie pietruszkowym ziemniaki, mix warzyw gotowanych z masłem kompot z owoców bezpestkowych (1, 7)
Kolacja	Salatka makaronowa z kurczakiem i ogórkiem, papryka, masło, chleb pszenny, herbata (1, 7)	Salatka makaronowa z kurczakiem i ogórkiem, papryka, masło , bułka, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1, 7)	Salatka makaronowa z kurczakiem i ogórkiem, papryka, masło, chleb razowy herbata b/cukru (1, 7)	Salatka makaronowa z kurczakiem, sałata zielona masło, bułka, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1, 7)
Dodatek	Sok owocowy	Sok owocowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
Dodatek cukrzycowy			Jogurt naturalny (7)	
Wartości odżywcze	2208 W 304 T 83 B 83 Bł 30 KT 23 S 2,4	2248 W 309 T 75 B 84 Bł 28 KT 23 S 2,3	2261 W 311 T 63 B 113 Bł 30 KT 24 S 2,4	2201 W 303 T 61 B 110 Bł 110 KT 24 2,3

Jadłospis 25-31.12.2023

26.12.2023 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Ser żółty, rzodkiewka, ogórek świeży, chleb mieszany, chleb pełnoziarnisty masło, herbata Rodzynki (1,7, 12)	Ser żółty, rzodkiewka, ogórek świeży, bułka, masło, herbata , zacierka na mleku/rosół grysikowy Rodzynki (1,7, 12)	Ser żółty rzodkiewka, ogórek świeży chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru, Jabłko (1,7)	Twaróg, rozspunka, bułka masło, zacierka na mleku/rosół grysikowy, herbata ,rodzynki (1,7)
Obiad	Rosół z makaronem , udko w jarzynach, ryż (gotowany z kurkumą) sałata ze śmietaną kompotów z owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach sałata z jogurtem ryż z kurkumą kompotów z owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, udko w jarzynach ziemniaki , sałata ze śmietaną kompotów bez cukru (1,7, 9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach sałata z jogurtem ryż z kurkumą kompotów z owoców bezpestkowych (1,7, 9)
Kolacja	Sałatka jarzynowa, szynka, szczypior , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1,7, 9)	Sałatka jarzynowa, szynka, szczypior, bułka masło, herbata, płatki jęczmienne na mleku/ rosół z ryżem (1,7, 9)	Sałatka jarzynowa , szynka, Szczypior, chleb pełnoziarnisty masło , herbata b/cukru (1,7, 9)	Szynka, pomidor , bułka , masło , herbata, płatki jęczmienne na mleku/rosół z ryżem (1,7, 9)
Dodatek	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
Dodatek cukrzycowy			Wędlina ,Pomidor ,Chleb pełnoziarnisty Masło (1, 7)	
Wartości odżywcze	2078 W 289 T 58 B 104 Bł 23 KT 21 S 2,2	2101 W 315 T 47 B 105 Bł 22 KT 22 S 2,2	2136 W 294 T 59 B 107 Bł 23 KT 21 S 2,2	2056 W 272 T 62 B 103 Bł 24 KT 22 S 2,1

Jadłospis 25-31.12.2023

27.12. 2023 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta z twarogu , Rzodkiewka, rozspunka chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1,7)	Pasta z twarogu , rzodkiewka , bułka , masło, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Pasta z twarogu, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Pasta z twarogu, rozspunka, bułka, masło, herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1,7)
Obiad	Zupa brokułowa gulasz z indyka , kasza jęczmienna , surówka z ogórka kiszzonego kompot z owoców (1,7,9)	Zupa brokułowa, gulasz z indyka , kasza jęczmienna , buraczki , kompot z owoców (1,7,9)	Zupa brokułowa , gulasz z indyka , kasza jęczmienna surówka z ogórka kiszzonego kompot z owoców bez cukru (1,7,9)	Zupa jarzynowa , gulasz z indyka, kasza jęczmienna, buraczki kompot z owoców (1,7,9)
Kolacja	Parówki drobiowe , ketchup, musztarda, papryka, chleb pszenny, masło ,herbata (1,7,10)	Parówki drobiowe, ketchup, papryka, bułka, masło, herbata (1,7,10)	Parówki drobiowe, musztarda , papryka , chleb , masło , herbata bez cukru (1,7,10)	Parówki drobiowe , pomidor , bułka, masło, ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7,10)
Dodatek	kiwi	kiwi	kiwi	kiwi
Dodatek cukrzycowy			Jajko, Sałata , Chleb pełnoziarnisty , Masło (1, 7)	
Wartości odżywcze	2156 W 286 B 108 T 108 Bł 25 KT 23 S 2,7	2189 W 301 B 99 T 66 Bł 22 KT 24 S 2,6	2191 W 296 T 68 B 99 Bł 25 KT 24 S 2,7	2160 W 302 T 62 B 97 Bł 21 KT 23 S 2,5

Jadłospis 25-31.12.2023

28.12.2023 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Dżem, twaróg , bułka maślana , masło, herbata , owsianka (1,7)	Dżem, twaróg , bułka maślana , masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1,7)	Wędlina drobiowa , pomidor , Sałata, chleb pełnoziarnisty masło , herbata bez cukru (1,7)	Dżem, twaróg, bułka maślana , masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1,7)
Obiad	Barszcz biały , pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, kasza krakowska, marchewka z jabłkiem , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7, 9)	Barszcz biały, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, kasza krakowska, marchewka z jabłkiem , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7, 9)	Barszcz biały, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, kasza krakowska, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3,7, 9)	Zupa ziemniaczana, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, kasza krakowska, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7, 9)
Kolacja	Pasztecik drobiowy sałata, rzodkiewka , masło chleb pszenny, herbata (1, 6, 7, 9)	Pasztecik drobiowy , sałata, rzodkiewka , bułka, masło, herbata, makaron na mleku /rosół z makaronem (1, 6, 7, 9)	Pasztecik drobiowy, sałata, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1, 6, 7, 9)	Wędlina, sałata masło bulka makaron na mleku/rosół z makaronem herbata (1,7)
Dodatek	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty, masło , ogórek kiszony, Chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	2258 W 316 T 65 B 102 Bł 28 KT 23 S 2,9	2281 W 325 T 66 B 97 Bł 24 KT 23 S 2,8	2310 W 329 T 67 B 98 Bł 29 KT 23 S 2,9	2248 W 320 T 65 B 96 Bł24 KT 22 S 2,8

Jadłospis 25-31.12.2023

29.12.2023 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko chrzan, szczypior, papryka chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło herbata, mandarynka (1,3, 7)	Jajko, szczypior, papryka, bułka masło , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem, mandarynka, (1,3, 7)	Jajko , chrzan , Ser żółty, Szczypior, papryka chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru (1, 3, 7)	Miód , twarożek, bułka, masło , herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1, 7)
Obiad	Kapuśniak zapiekanka makaronowa ze szpinakiem i serem, jabłko, kompot (1,7, 9)	Zupa krupnik jęczmienny , zapiekanka makaronowa ze szpinakiem i serem , jabłko, kompot (1,7,9)	Kapuśniak zapiekanka makaronowa pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem, jabłko, kompot (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny, makaron z masłem i serem , Gotowana mini marchewka z masłem jabłko , kompot (1,7,9)
Kolacja	Pasta rybna (makrela, jajko) ogórek kiszony, szczypior , sałata chleb mieszany, masło, herbata (1, 3, 4, 7)	Pasta rybna (makrela, jajko) ogórek kiszony, szczypior, bułka, masło, herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 3, 4, 7)	Pasta rybna (makrela, jajko) ogórek kiszony, szczypior chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1, 3, 4, 7)	Wędlina drobiowa pomidor, sałata , masło herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 7)
Dodatek	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
Dodatek cukrzycowy			Kefir + kiwi (7)	
Wartości odżywcze	2318 W 296 T 75 B 116 Bł 30 KT 23 S 2,9	2341 W 298 T 75 B 117 Bł 27 KT 23 S 2,8	2383 W 328 T 66 B 119 Bł 30 KT 24 S 2,9	2291 W 315 T 64 B 115 Bł 26 KT 2,2 S 2,8

Jadłospis 25-31.12.2023

30.12.2023 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta z fasoli pomidor ,rzodkiewka, masło, chleb mieszany chleb pełnoziarnisty, herbata z cytryną (1,7)	Twaróg , pomidor ,rzodkiewka masło, bułka, owsianka/rosół z makaronem, herbata z cytryną (1,7)	Pasta z fasoli, rzodkiewka, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło , herbata bez cukru z cytryną (1,7)	Twaróg, pomidor, bułka, masło, herbata , owsianka/rosół z makaronem (1,7)
Obiad	Krupnik jęczmienny, Pieczony kotlet drobiowo- wieprzowy, ziemniaki, surówka z buraków, kompot (1,3)	Krupnik jęczmienny , Pieczony pulpet drobiowo-wieprzowy, ziemniaki, surówka z buraków, kompot (1,3)	Krupnik jęczmienny Pieczony kotlet drobiowo- wieprzowy, ziemniaki, fasolka z masłem , kompot (1,3)	Krupnik jęczmienny, pulpet drobiowy ziemniaki, buraczki, kompot (1,3)
Kolacja	Kiełbasa kanapkowa drobiowa , papryka , mix sałat , masło, herbata, chleb (1, 7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa, papryka ,mix sałat, masło , bułka herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1, 7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa papryka , mix sałat chleb pełnoziarnisty ,masło , Herbata (1, 7)	Szynka drobiowa, mix sałat , masło , bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1, 7)
Dodatek	Gruszka	Gruszka	Gruszka	Gruszka
Dodatek cukrzycowy			Serek wiejski+ pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
Wartości odżywcze	2287 W 314 T 64 B 114 Bł 29 KT 23 S 2,1	2298 W 304 T 69 B 115 Bł 25 KT 23 S 2,0	2312 W 318 T 69 B 104 Bł 28 KT 22 S 2,1	2292 W 315 T 69 B 103 Bł 24 KT 22 S 2,0

Jadłospis 25-31.12.2023

31.12.2023 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Serek topiony , Wędlina Ogórek świeży, szczypior , masło, chleb mieszany, chleb pełnoziarnisty, herbata , (1,7)	Serek topiony, ogórek zielony, szczypior, masło, bułka, herbata ,ryż na mleku/rosół ryżem (1,7)	Serek topiony, ogórek zielony, szczypior, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata b/cukru (1,7)	Twaróg, masło, bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Obiad	Zupa jarzynowa, gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną , surówka z kapusty białej , kompot (1,3, 7, 9)	Zupa jarzynowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, marchewka z masłem, kompot (1,3, 7, 9)	Zupa jarzynowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną surówka z kapusty białej kompot (1,3, 7, 9)	Zupa jarzynowa gulasz wołowy z kasza jęczmienną , marchewka z masłem kompot
Kolacja	Sałátka z tuńczykiem (ryż, ogórek, tuńczyk, majonez, jajko) rukola , masło ,chleb pełnoziarnisty, herbata , (1,3,4,7)	Sałátka z tuńczykiem (ryż, ogórek, tuńczyk, jogurt, jajko) rukola, masło Bułka, herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,3,4,7)	Sałátka z tuńczykiem (ryż, ogórek, tuńczyk, majonez, jajko) Rukola , masło, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,3,4,7)	Wędlina rukola ,masło ,bułka , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 7)
Dodatek	Pomarańcza	Pomarańcza	Pomarańcza	Pomarańcza
Dodatek cukrzycowy			pasztecik rzodkiewka, sałata chleb pełnoziarnisty (1,6, 9)	
Wartości odżywcze	2371 W 326 T 71 B 107 Bł 25 KT 23 S 2,5	2381 W 298 T 79 B 119 Bł 19 KT 22 S 2,4	2398 W 330 T 67 B 120 Bł 25 KT 23 S 2,5	2304 W 317 T 64 B 115 Bł 20 KT 22 S 2,4

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE

Jadłospis 25-31.12.2023

- 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