

Jadłospis 15-21.01.2024

15.01.2024Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Kakao, twaróg , rzodkiewka , szczypior , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , masło , herbata (1,7)	Twaróg z szczypiorkiem , sałata , bułka , masło, herbata owsianka/rosół grysikowy (1,7)	Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem , sałata, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,7)	Twaróg , sałata , bułka , masło herbata, owsianka/rosół grysikowy (1,7)
Obiad	Pomidorowa z makaronem pieczeń rzymska w sosie koperkowym , ziemniaki , surówka z kapusty kiszonej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7, 9)	Pomidorowa z makaronem pieczeń rzymska w sosie koperkowym , ziemniaki , marchewka z masłem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Pomidorowa z makaronem (pełnoziarnistym), surówka z kapusty kiszonej , ziemniaki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7, 9)	Zupa ziemniaczana, filet drobiowy w jarzynach , ziemniaki , marchewka z masłem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,9)
Kolacja	Parówka drobiowa ketchup , musztarda , masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty ,herbata (1,7,10)	Parówka drobiowa , ketchup , masło , bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7,10)	Parówka drobiowa, musztarda, masło , chleb pełnoziarnisty ,herbata bez cukru (1,7,10)	Szynka drobiowa pomidor , masło, bułka, herbata, ryż na mleku /rosół z ryżem (1,7,10)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty , sałata masło ,chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	K-2198 W -302 B – 82 T- 73 Bł- 40 KT-21 S-2,9	K-2243 W-295 B-107 T-60 Bł-37 KT-21 S-2,8	K-2267 W-298 B-108 T-60 Bł-35 KT-22 S-2,9	K-2188 W-328 B-82 T-61 Bł-34 KT-21 S-2-8

Jadłospis 15-21.01.2024

16.01.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Dżem, serek wiejski , bułka , masło, herbata Rodzynki (1, 7, 12)	Dżem , serek wiejski , bułka , masło, herbata , makaron na mleku /rosół z makaronem Rodzynki (1, 7, 12)	Wędlina, serek wiejski, szczypiorek , chleb pełnoziarnisty , masło, Orzechy herbata bez cukru (1, 7, 8)	Dżem , serek wiejski , bułka masło, Rodzynki makaron na mleku/rosół z makaronem herbata (1, 7, 12)
Obiad	Zupa kalafiorowa , gulasz z indyka z kaszą krakowską , fasolka szparagowa kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa kalafiorowa , gulasz z indyka z kaszą krakowską , fasolka szparagowa kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa kalafiorowa , gulasz z indyka z kaszą krakowską , fasolka szparagowa kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa jarzynowa , gulasz z indyka z kaszą krakowską buraczki , kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)
Kolacja	Pasta jajeczna (jajko ,szynka ,szczypior majonez) , sałata , chleb pełnoziarnisty , masło herbata (1,3, 7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka, szczypior ,jogurt naturalny) sałata bułka masło herbata , zacierka na mleku/ rosół z zacierką (1,3, 7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka , majonez , szczypior) , sałata, chleb pełnoziarnisty masło herbata b/cukru (1,3, 7)	Wędlina drobiowa , sałata bułka masło herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,3, 7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy Chleb Masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2216 W -332 B – 83 T- 62 Bł- 38 KT-22 S-2,6	Kcal-2281 W -342 B – 86 T- 63 Bł- 37 KT-21 S-2,5	Kcal-2292 W -361 B – 115 T- 69 Bł- 39 KT-21 S-2,6	Kcal-2199 W -346 B – 110 T- 66 Bł- 37 KT-21 S-2,5

Jadłospis 15-21.01.2024

17.01. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Galaretką drobiowo –warzywna, sałata chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1, 3, 7)	Galaretką drobiowo –warzywna , sałata , , bułka , masło, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1, 3, 7)	Galaretką drobiowo –warzywna, sałata, chleb pełnoziarnisty , masło herbata (1, 3, 7)	Wędliną drobiową sałata, bułka ,masło herbata kasza manna na mleku mleku/rosół grysikowy (1, 7)
Obiad	Barszcz biały, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony, ziemniaki mizeria , kompot z owoców (1,3,7,9)	Barszcz biały, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pietruszkowym, buraczki ziemniaki, kompot z owoców (1,3,7,9)	Barszcz biały, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony , mizeria , ziemniaki kompot z owoców bez cukru (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana , pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym , buraczki , ziemniaki, kompot z owoców (1,3,7,9)
Kolacja	Sałatka makaronowa (makaron ,ogórek ,szynka papryka , majonez) chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1,7)	Sałatka makaronowa(makaron ,ogórek ,szynka , majonez) , bułka , masło , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Sałatka makaronowa(makaron ,ogórek ,szynka papryka , majonez) chleb pełnoziarnisty, masło , herbata (1,7)	Sałatka makaronowa(makaron ,ogórek ,szynka , majonez) , bułka , masło , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Jajko sałata chleb pełnoziarnisty masło (1,3,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2302 W - 363 B – 115 T- 69 Bł- 40 KT-22 S-2,7	Kcal-2326 W -366 B – 116 T- 70 Bł- 39 KT-22 S-2,6	Kcal-2336 W -350 B – 88 T- 65 Bł- 37 KT-23 S-2,7	Kcal-2298 W -345 B – 86 T- 64 Bł- 37 KT-22 S-2,6

Jadłospis 15-21.01.2024

18.01.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta z fasoli , pomidor ,sałata , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata mandarynka (1,7)	Twaróg, pomidor, sałata , bułka , masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką mandarynka (1,7)	Pasta z fasoli , pomidor , sałata , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru Kiwi (1,7)	Twaróg , bułka , pomidor , masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką mandarynka (1,7)
Obiad	Zupa ogórkowa, udko jarzynach, ryż z kurkumą , marchewka z groszkiem kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, udko jarzynach, ryż z kurkumą marchewka z groszkiem kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ogórkowa, udko jarzynach, ziemniaki , surówka z pekinki kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ziemniaczana udko w jarzynach , ryż z kurkumą, marchewka z masłem , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Kiełbasa kanapkowa drobiowa, ćwikła, szczypiorek , masło chleb pszenny, herbata (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa , ćwikła, szczypior , bułka , masło , herbata , kasza manna na mleku /rosół grysikowy (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa, ćwikła, szczypiorek, chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa ,sałata masło bulka kasza manna na mleku/rosół grysikowy herbata (1,7)
Dodatek	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy			Twaróg ,masło ,ogórek kiszony, Chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2256 W -338 B – 85 T- 63 Bł- 39 KT-22 S-2,4	Kcal-2281 W -342 B – 86 T- 63 Bł- 37 KT-22 S-2,3	Kcal-2305 W -375 B – 115 T- 64 Bł- 36 KT-22 S-2,4	Kcal-2261 W -367 B – 113 T- 63 Bł- 35 KT-21 S-2,3

Jadłospis 15-21.01.2024

19.01.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Drożdżówka, ser żółty , masło, chleb pełnoziarnisty papryka herbata (1,3,7)	Drożdżówka, ser żółty, masło, bułka papryka herbata , rosół z ryżem (1,3,7)	Ser żółty , wędlina , ogórek , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7)	Drożdżówka szynka , masło , bułka herbata , Rosół z ryżem/ryż na mleku (1,3,7)
Obiad	Zupa grochowa Łazanki z kapustą i pieczarkami jabłko, kompot (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny , makaron z masłem i serem kielki , jabłko , kompot (1,7,9)	Zupa grochowa , Łazanki z kapustą i pieczarkami jabłko, kompot (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny , makaron z masłem i serem kielki , jabłko , kompot (1,7,9)
Kolacja	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), ogórek kiszony , szczypior , chleb mieszany , masło , herbata (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), ogórek kiszony, szczypior , bułka, masło , herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), 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	Kcal-2188 W -356 B – 109 T- 61 Bł- 40 KT-21 S-2,4	Kcal-2198 W -357 B – 82 T- 73 Bł- 38 KT-21 S-2,3	Kcal-2218 W -360 B – 83 T- 74 Bł- 39 KT-22 S-2,3	Kcal-2169 W -352 B – 81 T- 72 Bł- 37 KT-20 S-2,2

Jadłospis 15-21.01.2024

20.01.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko , pomidor ,rzodkiewka , owoc , masło , chleb mieszany , herbata (1,3)	Jajko , pomidor ,rzodkiewka , owoc , masło , chleb mieszany , herbata makaron na mleku/rosół z makaronem (1,3,7)	Jajko , pomidor , rzodkiewka , owoc , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3)	Twarożek , pomidor ,rzodkiewka , owoc , masło , chleb mieszany , herbata makaron na mleku/rosół z makaronem (1,3,7)
Obiad	Krupnik jęczmienny ,pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , kasza krakowska ,surówka z buraków, kompot (1,7,9)	Krupnik jęczmienny ,pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , kasza krakowska ,surówka z buraków, kompot (1,7,9)	Krupnik jęczmienny ,pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , kasza krakowska , surówka z buraków, kompot (1,7,9)	Krupnik jęczmienny , pulpet drobiowy kasza krakowska buraczki , kompot (1,7,9)
Kolacja	Pasztet domowy drobiowy, papryka , mix sałat , masło, herbata, chleb (1,6,7, 9)	Pasztet domowy drobiowy , papryka ,mix sałat , masło , bułka herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,6,7, 9)	Pasztet domowy drobiowy ,papryka , mix sałat chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1,6,7, 9)	Szynka drobiowa , mix sałat , masło , bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Serek wiejski+ pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2286 W -371 B – 86 T- 76 Bł- 40 KT-22 S-2,7	Kcal-2304 W -317 B – 115 T- 64 Bł- 38 KT-21 S-2,6	Kcal-2346 W -381 B – 88 T- 78 Bł- 40 KT-22 S-2,7	Kcal-2199 W -302 B – 110 T- 61 Bł- 37 KT-21 S-2,6

Jadłospis 15-21.01.2024

21.02.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Serek topiony , ogórek kiszony , szczypior , masło , chleb mieszany , herbata , (1,7)	Serek topiony , ogórek , szczypior, masło , bułka , herbata ryż na mleku/rosół z zacierką (1,7)	Serek topiony, ogórek kiszony ,szczypior , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1,7)	Twaróg+miód , masło , bułka , herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Obiad	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , sałata ze śmietaną, ziemniaki , kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , Sałata z jogurtem ziemniaki , kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem(pełnoziarnistym) , potrawka z kurczaka , sałata ze śmietaną ziemniaki , kompot bez cukru (1,7,9)	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , marchewka z masłem, ziemniaki , kompot (1,7,9)
Kolacja	Szynka gotowana sałata mix ,rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty masło , herbata, (1,7)	Szynka gotowana, sałata mix, szczypiorek , bułka , masło , herbata Zacierka na mleku (1,7)	Szynka gotowana, sałata mix rzodkiewka masło, chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7)	,Szynka gotowana, sałata mix , masło , bułka , herbata , zacierka na mleku (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			pasztecik+ rzodkiewka + chleb pełnoziarnisty (1,6, 7, 9)	
Wartości odżywcze	Kcal-2361 W -318 B – 116 T- 64 Bł- 39 KT-22 S-2,6	Kcal-2344 W -346 B – 105 T- 60 Bł- 38 KT-21 S-2,5	Kcal-2356 W -324 B – 118 T- 65 Bł- 40 KT-22 S-2,6	Kcal-2292 W -338 B – 103 T- 59 Bł- 37 KT-21 S-2,5

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**