

Jadłospis 22-28.01.2024

22.01.2024Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Paszтет drobiowy domowy , papryka , chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny , masło , herbata 1,7	Paszтет drobiowy domowy sałata bułka , masło, herbata makaron na mleku/rosół z makaronem (szynka z indyka – dzieci) 1,7	Paszтет drobiowy domowy , papryka, chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru 1,7	Szynka z indyka , sałata , bułka , masło herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem 1,7
Obiad	Pomidorowa z ryżem , jajko w sosie koperkowym , ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Pomidorowa z ryżem , jajko w sosie koperkowym , ziemniaki , buraczki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (filet drobiowy w jarzynach) (1,3,7,9)	Jarzynowa , jajko w sosie koperkowym surówka z kapusty czerwonej, ziemniaki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Jarzynowa, filet drobiowy w jarzynach , ziemniaki , buraczki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Dżem, twaróg, szczypiorek , bułka, masło , herbata (1,7)	Dżem, twaróg, szczypiorek , bułka, masło ,herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)	Twaróg, szynka , szczypiorek masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Dżem, twaróg, szczypiorek , bułka , masło , herbata kasza manna na mleku /rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Banan
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	K-2098 W-288 B-79 T-70 Bł-40 KT-20 S-2,7	K-2143 W-295 B-80 T-71 Bł-35 KT-21 S-2,6	K-2167 W-271 B-104 T-72 Bł-39 KT-21 S-2,7	K-2088 W-261 B-104 T-70 Bł-36 KT-20 S-2,6

Jadłospis 22-28.01.2024

23.01.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Twarożek Owsianka pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,3, 7)	Twarożek Owsianka pomidor , bułka , masło, herbata , ryż na mleku /rosół z ryżem (1,3, 7)	Twarożek Owsianka pomidor, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3, 7)	Twarożek, Owsianka pomidor , bułka masło, ryż na mleku/rosół z ryżem herbata (1, 7)
Obiad	Zupa brokułowa, gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną surówka z ogórka kiszzonego kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną , marchewka z masłem , kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa , gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną , surówka z ogórka kiszzonego kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa , gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną , marchewka z masłem , kompotów z owoców bezpestkowych (1,9)
Kolacja	Wędlina drobiowa, sałatka warzywna (marchewka, pietruszką, jajko, ogórek, ziemniak, majonez) masło , chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny ,masło herbata (1,3, 7)	Wędlina drobiowa, sałatka warzywna (marchewka, pietruszką, jajko, ogórek, ziemniak, jogurt naturalny) bułka masło herbata , zacierka na mleku/ rosół z zacierką (1,3, 7)	Wędlina drobiowa , sałatka wielowarzywna (marchewka, pietruszką, jajko, ogórek, ziemniak, majonez), chleb pełnoziarnisty masło herbata b/cukru (1,3, 7)	Wędlina drobiowa , sałatka warzywna (marchewka, pietruszką, ogórek, ziemniak, jogurt naturalny) bułka , masło , herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Ser żółty , masło ,chleb pełnoziarnisty , sałata (1,7)	
Wartości odżywcze	K 2263 W-283 B-113 T-75 Bł-38 KT- 22	K 2287 W-314 B-114 T-64 Bł-35 KT 21	K2292 W-321 B-115 T-61 Bł-38 KT 22	K 2218 W-333 B-83 T-62 Bł-35 KT 21

Jadłospis 22-28.01.2024

	S -2,6	S2,5	S 2,6	S2,5
--	--------	------	-------	------

24.01. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Parówka drobiowa ketchup/musztarda , sałata chleb pełnoziarnisty/ chleb pszenny , masło herbata (1,7, 10)	Parówka drobiowa ketchup, sałata, bułka , masło, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (szynka z indyka, sałata) (1,7, 10)	Parówka drobiowa , musztarda , sałata, chleb pełnoziarnisty , masło Herbata bez cukru (1,7, 10)	Wędlina drobiowa sałata , bułka, masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Obiad	Kapuśniak , spaghetti z sosem bolognese , jabłko , kompot z owoców (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , spaghetti z sosem bolognese jabłko , kompot z owoców (1,7,9)	Kapuśniak , udko w jarzynach , ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej kompot z owoców bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, udko w jarzynach , ziemniaki, buraczki , kompot z owoców (1,7,9)
Kolacja	Pasta z tuńczyka (tuńczyk, ogórek, ryż , jajko , majonez) chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny , masło , herbata (1,3,4,7)	Pasta z tuńczyka (tuńczyk, ogórek , ryż, jajko, jogurt naturalny) bułka masło , herbata owsianka /rosół z zacierką (ser żółty, ogórek) (1,3,4,7)	Pasta z tuńczyka (tuńczyk ,ryż, ogórek , jajko , majonez) chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,3,4,7)	Serek wiejski , sałata , bułka , masło , herbata owsianka/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
Dodatek cukrzycowy(posiłek nocny)			Jajko sałata chleb pełnoziarnisty masło (1,3,7)	
Wartości odżywcze	K 2254 W-338 B-85 T-63 Bł-36 KT 22 S 2,8	K 2270 W-312 B-114 T-63 Bł-35 KT 22 S 2,7	K 2308 W-317 B-115 T-64 Bł-37 KT 22 S 2,8	K 2243 W-308 B-112 T-62 Bł-24 KT 21 S 2,6

Jadłospis 22-28.01.2024

25.01.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Twaróg , Rzodkiewka rodzynki , chleb pszenny/ chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1,7,12)	Twaróg, Pomidor rodzynki , bułka , masło, herbata , ryz na mleku/rosół z ryżem (1,7,12)	Twaróg , rzodkiewki orzechy , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7,8)	Twaróg , Pomidor bułka , masło, herbata , ryz na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Obiad	Zupa ogórkowa , pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , sałata ze śmietaną kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Krupnik jęczmienny pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , sałata z jogurtem , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ogórkowa , pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , sałata ze śmietaną, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Krupnik jęczmienny , pulpety drobiowe w sosie koperkowym marchewka z masłem , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Kiełbasa kanapkowa drobiowa, ćwikła, masło chleb pszenny/chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa , sałata, bułka, masło , herbata ,kasza manna na mleku /rosół grysikowy (szynka z indyka+ ogórek) (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa, Ogórek zielony, chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa , sałata masło bulka kasza manna na mleku/rosół grysikowy herbata (1,7)
Dodatek	Banan	Banan	Jabłko	Banan
Dodatek Cukrzycowy (posiłek nocny)			Pasztet ,masło ,sałata Chleb pełnoziarnisty (1,7, 9,10)	
Wartości odżywcze	K 2311 W-318 B-116 T-64 Bł-39 KT 22 S 2,6	K 2298 W-345 B-86 T-77 Bł-35 KT 22 S 2,5	K 2321 W-348 B-87 T-77 Bł-37 KT 23 S 2,6	K 2267 W-340 B-85 T-76 Bł-35 KT 21 S 2,5

Jadłospis 22-28.01.2024

26.01.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Owsianka , dżem , ser żółty , papryka chleb pełnoziarnisty /chleb pszenny masło , herbata (1,7)	Owsianka, dżem , ser żółty, masło, bułka herbata , rosół z zacierką (1,7)	Owsianka ser żółty , wędlina papryka , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1,7)	Owsianka dżem , twaróg , masło , bułka herbata , rosół zacierką (1,7)
Obiad	Zupa jarzynowa , ryba (miruna) pieczona , ziemniaki , surówka z buraków , kompot (1,4,7,9)	Zupa jarzynowa , ryba(miruna) pieczona , ziemniaki surówka z buraków , kompot (1,4,7,9)	Zupa jarzynowa , ryba (miruna) pieczona , ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej , kompot (1,4,7,9)	Zupa jarzynowa , ryba (miruna) w jarzynach , ziemniaki buraczki , kompot (1,4,7,9)
Kolacja	Sałátka makaronowa z kurczakiem (makaron , ogórek , filet drobiowy , majonez , koper) Pomidor chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny masło , herbata (1,7)	Sałátka makaronowa z kurczakiem (makaron ,ogórek ,filet z kurczaka , jogurt naturalny ,koper) Pomidor bułka, masło , herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Sałátka makaronowa z kurczakiem(makaron pełnoziarnisty ,ogórek ,filet z kurczaka ,koper ,majonez) Pomidor chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Sałátka makaronowa z kurczakiem (makaron ,filet z kurczaka , jogurt naturalny ,koper) Pomidor , masło herbata , ryz mleku/rosół z ryżem (1,7)
Dodatek	Serek homogenizowany naturalny (7)	Serek homogenizowany naturalny (7)	Serek homogenizowany naturalny (7)	Serek homogenizowany naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Chleb pełnoziarnisty, masło, wędlina, ogórek kiszony (1,7)	
Wartości odżywcze	K 2196 W-329 B-82 T-73 Bł-40 KT 21 S 2.5	K 2167 W-398 B-298 T-72 Bł-37 KT 20 S 2,4	K 2209 W-304 B-110 T-74 Bł-39 KT 21 S 2,5	K 2154 W-296 B-108 T-72 Bł-35 KT 20 S 2.3

Jadłospis 22-28.01.2024

27.01.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez) Sałata masło , chleb pełnoziarnisty/chleb mieszany herbata (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, jogurt naturalny), masło , bułka , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez) Sałata masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3,7)	Szynka drobiowa , sałata , masło , herbata makaron na mleku/rosół z makaronem (1,7)
Obiad	Krupnik ryżowy , kotlet drobiowo- wieprzowy pieczony , fasolka szparagowa z masłem , ziemniaki, kompot (3,7)	Krupnik ryżowy , pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie koperkowym , ziemniaki , fasolka szparagowa z masłem , kompot (3,7)	Krupnik ryżowy , kotlet drobiowo- wieprzowy , ziemniaki , fasolka szparagowa z masłem, kompot (3,7)	Krupnik ryżowy , pulpet drobiowy w sosie koperkowym ziemniaki , marchewka z masłem , kompot (3,7)
Kolacja	Ser żółty, papryka , chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny , masło , herbata (1,7)	Ser żółty , papryka, masło , bułka herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)	Ser żółty, papryka, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7)	Twarożek , Pomidor, masło , bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Biszkopty (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Serek wiejski+ pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
Wartości odżywcze	K 2340 W-322 B-117 T-78 Bł-42 KT 23 S 2,8	K 2290 W-315 B-115 T-76 Bł-38 KT 22 S 2,7	K 2354 W-312 B-100 T-78 Bł-40 KT 23 S 2,8	K 2278 W-302 B-97 T-76 Bł-37 KT 21 S 2,7

Jadłospis 22-28.01.2024

28.01.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Szynka gotowana , pomidor , masło , chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny herbata (1,7)	Szynka gotowana , pomidor , masło , bułka , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Szynka gotowana , pomidor , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1,7)	Szynka gotowana , pomidor , masło , bułka , herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Obiad	Rosół z makaronem , udko w jarzynach , marchewka z groszkiem, ryż z kurkumą , kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach , marchewka z groszkiem, ryż z kurkumą , kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach , marchewka z jabłkiem, ziemniaki , kompot bez cukru (1,7,9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach , marchewka z masłem, ryż z kurkumą , kompot (1,7,9)
Kolacja	Serek topiony , Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny masło , herbata, (1,7)	Serek topiony , Ogórek kiszony, bułka , masło , herbata , kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)	Serek topiony, Ogórek kiszony masło, chleb pełnoziarnisty , herbata (1, 7)	Twarożek, sałata mix , masło , bułka , herbata , kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Jajko, sałata, chleb , masło , chleb pełnoziarnisty (1,3,7)	
Wartości odżywcze	K 2305 W-305 B-98 T-77 Bł-39 KT 22 S 2,7	K 2284 W-303 B-97 T-76 Bł-37 KT 22 2,6	K 2332 W-321 B-87 T-78 Bł-40 KT 23 S 2,7	K 2276 W-313 B-85 T-76 Bł-36 KT 22 S 2,6

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**