

**Jadłospis 29.01-04.02.2024**

<b>29.01.2024 Poniedziałek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka dżem , twaróg , sałata bułka masło herbata (1,7)	Owsianka/rosół grysikowy, dżem , twaróg, bułka maślana , masło , herbata (1,7)	Ser żółty, twaróg , sałata , chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,7)	Owsianka/rosół grysikowy, dżem, twaróg, sałata bułka, masło, herbata (1,7)
<b>Obiad</b>	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, Duszone jarzyny kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Szynka drobiowa , papryka, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Szynka drobiowa , papryka , masło , bułka, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Szynka drobiowa, papryka, masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa pomidor , masło , bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Kefir (7)	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok pomidorowy	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2358 W – 324 T -62 B – 112 Bł -44 g KT -22 g S-2,1 g	Kcal - 2300 W – 316 T -77 B – 86 Bł -38 g KT -21 g S-2,1 g	Kcal - 2372 W – 326 T -66 B – 119 Bł -39 g KT -22 g S-2,1 g	Kcal - 2289 W – 315 T -64 B – 114 Bł -35 g KT -21 g S-2,1 g

**Jadłospis 29.01-04.02.2024**

<b>30.01.2024 Wtorek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Galaretka drobiowo-warzywna Sałata chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1, 3, 7)	Galaretka drobiowo-warzywna sałata bułka, masło, herbata zacierka na mleku/rosół z zacierką [dzieci- szynka] (1, 3, 7)	Galaretka drobiowo-warzywna, sałata chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1, 3, 7)	Wędlina drobiowa , sałata , bułka masło, zacierka na mleku /rosół z zacierką herbata (1,7)
<b>Obiad</b>	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 brązowym, 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 masłem ziemniaki kompot z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)
<b>Kolacja</b>	Ser żółty, Jajko, ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło , herbata (1,3,7)	Ser żółty Jajko ogórek kiszony, bułka, masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1,3,7)	Ser żółty, Jajko ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,3,7)	Twarożek, pomidor, bułka , masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1,7)
<b>Dodatek</b>	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Wędlina papryka chleb pełnoziarnisty masło (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2298 W – 316 T -64 B – 115 Bł -40 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal – 2305 W – 305 T -69 B – 115 Bł -36 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2400 W – 330 T -67 B –120 Bł -41 g KT -22 g S-2,9 g	Kcal - 2325 W – 349 T - 65 B – 87 Bł -37 g KT -20 g S-2,8 g

**Jadłospis 29.01-04.02.2024**

<b>31.01. 2024 Środa</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Parówki drobiowe ketchup , musztarda , papryka chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1,7,10)	Parówki drobiowe ketchup , papryka, masło, herbata , kasza manna na mleku /rosół grysikowy [dzieci-szynka] (1,7,10)	Parówki drobiowe , musztarda , papryka, chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7,10)	Wędlina drobiowa sałata, bułka, masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7,10)
<b>Obiad</b>	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 pełnoziarnistym, udko w jarzynach, ryż brązowy z kurkumą, 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)
<b>Kolacja</b>	Sałátka jarzynowo-śledziowa szczypierek , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty masło, herbata (1,4, 7,9)	Sałátka jarzynowa+ wędlina szczypierek, bułka, masło , herbata , zacierka na mleku/rosół zacierką (1, 7,9)	Sałátka jarzynowo -śledziowa szczypierek, chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru (1,4, 7,9)	Sałátka jarzynowa+ wędlina , bułka , masło , herbata , zacierka na mleku/rosół zacierką (1, 7,9)
<b>Dodatek</b>	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Sok pomidorowy	Ciasto jogurtowe (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			kefir sałata chleb pełnoziarnisty masło (1, 7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2325 W – 320 T -65 B – 116 Bł -41 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2280 W – 342 T -63 B – 86 Bł -35 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2405 W – 331 T - 67 B – 120 Bł -40 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2266 W – 340 T -63 B – 85 Bł -35 g KT -22 g S-2,6 g

**Jadłospis 29.01-04.02.2024**

<b>01.02.2024 Czwartek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Jajko, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło, Owoc herbata makaron na mleku (1,3,7)	Jajko, rzodkiewka, bułka, masło, Owoc herbata makaron na mleku (1,3,7)	Jajko, rzodkiewka chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru , Owoc Jabłko (1,3,7)	Twarożek , pomidor , bułka, masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem, Owoc (1,7)
<b>Obiad</b>	Barszcz biały, chleb , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki sałata ze śmietaną kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Barszcz biały, chleb , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki sałata z jogurtem kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Barszcz biały, chleb , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki sałata ze śmietaną kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Zupa ziemniaczana filet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki , marchewka mini z masłem, kompot z owoców mieszanych (7, 9)
<b>Kolacja</b>	Szynka gotowana , pomidor, masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Szynka gotowana, pomidor, bułka, masło, herbata , owsianka /rosół grysikowy (1,7)	Szynka gotowana, pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa , pomidor , masło , bułka owsianka/rosół grysikowy herbata (1,7)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Ser żółty ,masło ,ogórek kiszony, Chleb pełnoziarnisty (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2279 W -343 T -63 B - 85 Bł -39g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2202 W -314 T - 61 B - 99 Bł -36 g KT -21 g S-2,7 g	Kcal - 2359 W - 354 T - 66 B - 88 Bł -40 g KT -22 g S-2,8 g	Kcal - 2266 W - 346 T - 65 B - 74 Bł -36 g KT -21 g S-2,7 g

**Jadłospis 29.01-04.02.2024**

<b>02.02.2024 Piątek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Twarożek szczypior chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata Kiwi (1,7)	Twarożek , szczypior bułka , masło, herbata zacierka na mleku /rosół z zacierką Kiwi (1,7)	Twarożek, szczypior chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru Kiwi (1,7)	Twarożek , sałata , masło , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką Banan (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa , ryba pieczona , surówka z kapusty białej, kasza jęczmienna, kompot z owoców mieszanych (1,4, 7,9)	Zupa jarzynowa , ryba pieczona kasza jęczmienna, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4, 7,9)	Zupa ogórkowa, ryba pieczona, surówka z kapusty białej , kasza jęczmienna, kompot z owoców mieszanych (1,4, 7,9)	Zupa jarzynowa, ryba gotowana w jarzynach , buraczki , kasza jęczmienna , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4, 7,9)
<b>Kolacja</b>	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)
<b>Dodatek</b>	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok pomidorowy	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2252 W – 343 T- 65 B – 73 Bł -39 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2189 W – 334 T- 63 B – 71 Bł -36 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2325 W –355 T- 67 B – 76 Bł -38 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2290 W –344 T- 64 B – 86 Bł -35 g KT -21 g S-2,8 g

**Jadłospis 29.01-04.02.2024**

<b>03.02.2024 Sobota</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Ser żółty, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło, herbata/kakao (1, 7)	Ser żółty, rzodkiewka, bułka, masło , makaron na mleku/rosół z makaronem , herbata/kakao (1,7)	Ser żółty , Pomidor, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1, 7)	Twaróg, pomidor, bułka, masło, herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1, 7)
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą krakowską , surówka z ogórka kiszzonego, kompot (1,7, 9)	Zupa brokułowa , gulasz mięsno –warzywny z kaszą krakowską, buraczki , kompot (1,7, 9)	Zupa brokułowi gulasz mięsno-warzywny z kaszą krakowską, surówka ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych (1,7, 9)	Zupa brokułowa , gulasz mięsno –warzywny z kaszą krakowską, buraczki, kompot (1,7, 9)
<b>Kolacja</b>	Domowy pasztet drobiowy , sałata masło , herbata , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , (1, 3, 6, 7, 9,10)	Domowy pasztet drobiowy sałata, masło , bułka herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy [dzieci-szynka] (1, 3, 6, 7, 9, 10)	Domowy pasztet drobiowy sałata, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru  (1, 3, 6, 7, 9, 10)	Szynka drobiowa, sałata , masło , bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1.7)
<b>Dodatek</b>	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Biszkopty (1,3)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Twaróg +papryka+ pieczywo pełnoziarniste +masło (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2238 W – 336 T- 62 B – 84 Bł -37 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2198 W – 346 T- 61 B – 66 Bł -34 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2400 W –3360 T- 67 B – 90 Bł -40 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2305 W – 363 T- 64 B – 69 Bł -35 g KT -22 g S-2,4 g

**Jadłospis 29.01-04.02.2024**

<b>04.02.2024 Niedziela</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	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 bez cukru (1, 3, 7)	Wędlina drobiowa, masło, pomidor, bułka, herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 7)
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik ryżowy, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z buraków, kompot (1, 3, 9)	Zupa krupnik ryżowy, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z buraków, kompot (1, 3, 9)	Zupa krupnik ryżowy, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem, kompot bez cukru (1, 3, 9)	Zupa krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie koperkowym ziemniaki, surówka z buraka, kompot (1, 3, 9)
<b>Kolacja</b>	Parówka drobiowa, ketchup, musztarda, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1, 6, 7, 10)	Parówka drobiowa, ketchup, sałata, bułka, masło, makaron na mleku/rosół z makaronem, herbata [dzieci-szynka] (1, 6, 7, 10)	Parówka drobiowa, musztarda, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1, 6, 7, 10)	Twarożek, sałata, masło, bułka, herbata, manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
<b>Dodatek</b>	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Ser żółty+ pomidor + chleb pełnoziarnisty (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2276 W – 358 T- 63 B – 68 Bł -36g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2305 W – 346 T- 64 B – 86 Bł -38 g KT -22 g S-2,4 g	Kcal – 2415 W – 380 T- 67 B – 72 Bł -41 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2189 W – 328 T- 61 B – 82 Bł -36 g KT -22 g S-2,4 g

## **NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE**

- 1- Gluten**
- 2- Skorupiaki**
- 3- Jajka 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**