

Jadłospis 5-11.02.2024

05.02.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Kakao, twaróg , szczypiór , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , masło , herbata (1,7)	Kakao Twaróg z szczypiorkiem , bułka , masło, herbata owsianka/rosół grysikowy (1,7)	Twaróg z szczypiorkiem , 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 (1,3, 7, 9)	Pomidorowa z makaronem pieczeń rzymska w sosie koperkowym , ziemniaki , marchewka z masłem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 7,9)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, pieczeń rzymska w sosie koperkowym, surówka z kapusty kiszonej , ziemniaki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 7, 9)	Zupa ziemniaczana, filet drobiowy w jarzynach , ziemniaki , marchewka z masłem kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,9)
Kolacja	Szynka drobiowa Pomidor, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Szynka drobiowa Pomidor, masło , bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Szynka drobiowa Pomidor, 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			Ser żółty , sałata, masło ,chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	K-2250 W -309 B – 113 T- 63 Bł- 38 KT-21 S-2,9	K-2275 W-313 B-114 T-63 Bł-35 KT-21 S-2,8	K-2389 W-358 B-90 T-66 Bł-36 KT-22 S-2,9	K-2188 W-328 B-82 T-61 Bł-34 KT-21 S-2-8

Jadłospis 5-11.02.2024

06.02.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Dżem, serek wiejski , bułka , masło, herbata Rodzynki/żurawina (1, 7, 12)	Dżem , serek wiejski , bułka , masło, herbata , Rodzynki/żurawina makaron na mleku /rosół z makaronem (1, 7, 12)	Wędlina, serek wiejski, ogórek kiszony , chleb pełnoziarnisty , masło, Orzechy herbata bez cukru (1, 7, 8)	Dżem , serek wiejski , bułka masło, makaron na mleku/rosół z makaronem Rodzynki 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	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)	Gryczak (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy Chleb Masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2296 W -344 B – 86 T- 64 Bł- 37 KT-22 S-2,6	Kcal-2305 W -317 B – 115 T- 64 Bł- 35 KT-21 S-2,5	Kcal-2356 W -324 B – 118 T- 65 Bł- 38 KT-21 S-2,6	Kcal-2190 W -301 B – 110 T- 61 Bł- 36 KT-21 S-2,5

Jadłospis 5-11.02.2024

07.02. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Galaretką drobiowo –warzywna, Papryka chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1, 3, 7)	Galaretką drobiowo –warzywna , Papryka bułka , masło, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (szynka+ ogórek kiszony) (1, 3, 7)	Galaretką drobiowo –warzywna, papryka chleb pełnoziarnisty , masło herbata (1, 3, 7)	Wędliną drobiową Pomidor bułka , masło herbata kasza manna na mleku mleku/rosół grysikowy (1, 7)
Obiad	Barszcz biały, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony, ziemniaki Surówka z kapusty czerwonej, kompot z owoców (1,3,7,9)	Barszcz biały, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pietruszkowym, marchewka z masłem, ziemniaki, kompot z owoców (1,3,7,9)	Barszcz biały, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony , ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej, kompot z owoców bez cukru (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana , pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym , marchewka z masłem, 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, jogurt naturalny), 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	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy			Jajko sałata chleb pełnoziarnisty masło (1,3,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2150 W - 296 B – 108 T- 60 Bł- 38 KT-22 S-2,7	Kcal-2223 W -333 B – 83 T- 62 Bł- 35 KT-22 S-2,6	Kcal-2375 W -356 B – 89 T- 66 Bł- 37 KT-23 S-2,7	Kcal-2298 W -345 B – 86 T- 64 Bł- 37 KT-22 S-2,6

Jadłospis 5-11.02.2024

08.02.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta z fasoli , Ogórek kiszony chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata Pączuś serowy (1,3, 7)	Twaróg, pomidor, bułka, masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką Pączuś serowy (1, 3, 7)	Pasta z fasoli , Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru Gryczak (1,3, 7)	Twaróg , bułka , pomidor , masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką Biszkopt (1,3, 7)
Obiad	Zupa ogórkowa, udko jarzynach, ryż z kurkumą , surówka z selera kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, udko jarzynach, ryż z kurkumą surówka z selera kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ogórkowa, udko jarzynach, ryż brązowy z kurkumą, surówka z selera kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ziemniaczana udko w jarzynach , ryż z kurkumą, buraczki, 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 (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa, ćwikła, chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa , sałata masło bulka kasza manna na mleku/rosół grysikowy herbata (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Sok pomidorowy	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Twaróg ,masło, papryka, Chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2300 W -345 B – 86 T- 64 Bł- 38 KT-22 S-2,4	Kcal-2281 W -342 B – 86 T- 63 Bł- 35 KT-22 S-2,3	Kcal-2405 W -331 B – 90 T- 80 Bł- 38 KT-22 S-2,4	Kcal-2295 W -316 B – 115 T- 64 Bł- 36 KT-21 S-2,3

Jadłospis 5-11.02.2024

09.02.2024 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/ryż na mleku (1,3,7)	Ser żółty , wędlina , papryka, 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 mięsem i kapustą jabłko, kompot (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny , Łazanki z mięsem i kapustą jabłko , kompot (1,7,9)	Zupa grochowa , Łazanki (makaron pełnoziarnisty) z mięsem i kapustą jabłko, kompot (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny , makaron z mięsem wołowym marchewka mini z masłem, jabłko , kompot (1,7,9)
Kolacja	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), szczypior , chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło , herbata (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), szczypior, bułka, masło, herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (szynka + szczypior) (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), szczypior chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,3,4,7)	Wędlina drobiowa sałata , masło herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)
Dodatek cukrzycowy			Pasztecik Chleb pełnoziarnisty masło Ogórek (1, 3, 7, 9, 10)	
Wartości odżywcze	Kcal-2225 W -306 B – 111 T- 62 Bł- 39 KT-21 S-2,4	Kcal-2145 W -295 B – 107 T- 60 Bł- 36 KT-21 S-2,3	Kcal-2318 W -348 B – 116 T- 77 Bł- 40 KT-22 S-2,3	Kcal-2267 W -340 B – 113 T- 76 Bł- 37 KT-20 S-2,2

Jadłospis 5-11.02.2024

10.01.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko , pomidor, masło , chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, owoc herbata (1,3,7)	Jajko, pomidor , masło , chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, herbata makaron na mleku/rosół z makaronem Owoc (1,3,7)	Jajko, pomidor , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru owoc (1,3,7)	Twarożek , pomidor, masło , chleb pszenny, herbata makaron na mleku/rosół z makaronem owoc (1,3,7)
Obiad	Krupnik jęczmienny , pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki surówka z buraków, kompot (1,7,9)	Krupnik jęczmienny , pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki , surówka z buraków, kompot (1,7,9)	Krupnik jęczmienny , pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki , surówka z pekińskiej kompot (1,7,9)	Krupnik jęczmienny , pulpet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki buraczki , kompot (1,7,9)
Kolacja	Paszтет domowy drobiowy, papryka, masło, herbata, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, (1,3, 6,7, 9)	Paszтет domowy drobiowy, papryka, masło, bułka herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (szynka + papryka) (1, 3, 6, 7, 9)	Paszтет domowy drobiowy papryka , chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,3, 6,7, 9)	Szynka drobiowa, sałata, masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Gryczak (1, 3,7)	Gryczak (1, 3,7)	Gryczak (1, 3,7)	Biszkopt (1,3)
Dodatek cukrzycowy			Serek wiejski+ pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2292 W -355 B – 69 T- 66 Bł- 39 KT-22 S-2,7	Kcal-2354 W -365 B – 71 T- 68 Bł- 36 KT-21 S-2,8	Kcal-2456 W -381 B – 74 T- 71 Bł- 38 KT-22 S-2,8	Kcal-2270 W -352 B – 74 T- 63 Bł- 35 KT-21 S-2,6

Jadłospis 5-11.02.2024

11.02.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta twarogowa szczypior , masło , chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, herbata , (1,7)	Pasta twarogowa szczypior , masło , bułka , herbata ryż na mleku/rosół z zacierką (1,7)	Pasta twarogowa szczypior , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Pasta twarogowa Pomidor, masło, bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Obiad	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , sałata ze śmietaną, kasza krakowska kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , Sałata ze śmietaną kasza krakowska kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem (pełnoziarnistym) , potrawka z kurczaka , sałata ze śmietaną kasza krakowska kompot bez cukru (1,7,9)	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , marchewka z masłem, kasza krakowska kompot (1,7,9)
Kolacja	Parówka ketchup, musztarda sałata, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło , herbata, (1,7, 9, 10)	Parówka ketchup, musztarda sałata, bułka , masło , herbata Zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7, 9, 10)	Parówka musztarda sałata, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Szynka gotowana, sałata masło , bułka , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
Dodatek cukrzycowy			pasztecik+ rzodkiewka + chleb pełnoziarnisty (1,3, 6, 7, 9, 10)	
Wartości odżywcze	Kcal-2361 W -318 B – 116 T- 64 Bł- 38 KT-22 S-2,5	Kcal-2302 W -357 B – 75 T- 64 Bł- 37 KT-21 S-2,5	Kcal-2452 W -380 B – 80 T- 68 Bł- 40 KT-22 S-2,8	Kcal-2312 W -358 B – 75 T- 64 Bł- 35 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**