

Jadłospis 12-18.02.2024

12.02.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasztet drobiowy, papryka , chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny , masło , herbata (1,3, 6,7, 9)	Pasztet drobiowy papryka bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata makaron na mleku/rosół z makaronem (szynka z indyka – dzieci) (1,3, 6,7, 9)	Pasztet drobiowy, papryka, chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,3, 6,7, 9)	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 białej 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)	Pomidorowa z ryżem , jajko w sosie koperkowym surówka z kapusty białej ziemniaki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Zupa 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, chleb pełnoziarnisty, 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	Kapuśniak/gryczak (1,3, 7)	Owoc
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	K-2198 W-302 B-82 T-73 Bł-39 KT-20 S-2,7	K-2323 W-319 B-116 T-65 Bł-36 KT-21 S-2,6	K-2398 W-330 B-90 T-80 Bł-40 KT-21 S-2,7	K-2188 W-301 B-109 T-61 Bł-36 KT-20 S-2,6

Jadłospis 12-18.02.2024

13.02.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko, pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło, herbata Owoc (1,3, 7)	Jajko , pomidor , bułka , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , ryż na mleku /rosół z ryżem Owoc (1,3, 7)	Jajko , pomidor, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru Owoc (1,3, 7)	Twarożek, pomidor, bułka masło, ryż na mleku/rosół z ryżem herbata Owoc (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 bez cukru (1,7,9)	Zupa jarzynowa , gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną , marchewka z masłem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7, 9)
Kolacja	Wędlina drobiowa, sałatka warzywna (marchewka, pietruszka, jajko, ogórek, ziemniak, majonez) masło , chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny herbata (1,3, 7)	Wędlina drobiowa, sałatka warzywna (marchewka, pietruszka, jajko, ogórek, ziemniak, jogurt naturalny) bułka chleb pełnoziarnisty, masło herbata , zacierka na mleku/ rosół z zacierką (1,3, 7)	Wędlina drobiowa , sałatka wielowarzywna (marchewka, pietruszka, jajko, ogórek, ziemniak, majonez), chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,3, 7)	Wędlina drobiowa , sałatka warzywna (marchewka, pietruszka, ziemniak, jogurt naturalny) bułka , masło , herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Jogurt naturalny + gorzka czekolada (7,8)	Jogurt naturalny + gorzka czekolada (7,8)	Jogurt naturalny + gorzka czekolada (7,8)	Jogurt naturalny + gorzka czekolada (7,8)
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Ser żółty , masło ,chleb pełnoziarnisty , sałata (1,7)	
Wartości odżywcze	K 2252 W-310 B-113 T-63 Bł-39 KT- 22	K 2299 W-316 B-115 T-64 Bł-36 KT 21	K2342 W-351 B-88 T-65 Bł-38 KT 22	K 2256 W-338 B-85 T-62 Bł-36 KT 21

Jadłospis 12-18.02.2024

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

14.02. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta z fasoli Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło herbata (1,7)	Twaróg Ogórek kiszony bułka chleb pełnoziarnisty masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)	Pasta z fasoli Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty masło Herbata bez cukru (1,7)	Twaróg Sałata , bułka, masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Obiad	Krupnik ryżowy, ryba (miruna) pieczona , ziemniaki , surówka z buraków , kompot z owoców (4,9)	Krupnik ryżowy ryba (miruna) pieczona , ziemniaki , surówka z buraków , kompot z owoców (4,9)	Krupnik ryżowy, ryba (miruna) pieczona , ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej , kompot z owoców bez cukru (4,9)	Krupnik ryżowy ryba (miruna) pieczona , ziemniaki , surówka z buraków , kompot z owoców (4,9)
Kolacja	Dżem Masło Bułka Herbata (1,7)	Dżem Masło Bułka chleb pełnoziarnisty herbata owsianka/rosół z zacierką (1,7)	Ser żółty Sałata Masło Chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Dżem Masło Bułka Herbata herbata owsianka/rosół z zacierką (1,7)
Dodatek	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	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-38 KT 22 S 2,8	K 2300 W-345 B-86 T-64 Bł-36 KT 22 S 2,7	K 2402 W-360 B-90 T-67 Bł-39 KT 22 S 2,8	K 2343 W-322 B-117 T-65 Bł-36 KT 21 S 2,6

Jadłospis 12-18.02.2024

15.02.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Twaróg Pomidor Bakalie chleb pszenny chleb pełnoziarnisty masło herbata (1,7,12)	Miód + twaróg Pomidor Bakalie bułka chleb pełnoziarnisty masło herbata ryz na mleku/rosół z ryżem (1,7,12)	Twaróg , Pomidor orzechy , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7,8)	Miód + 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 (1,3, 7,9)	Zupa ziemniaczana pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , sałata z jogurtem , kompot z owoców bezpestkowych (1,3, 7,9)	Zupa ogórkowa , pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , sałata ze śmietaną, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3, 7,9)	Zupa ziemniaczana , pulpety drobiowe w sosie koperkowym z kaszą krakowską, marchewka z masłem, kompot z owoców bezpestkowych (1,3, 7,9)
Kolacja	Kiełbasa kanapkowa drobiowa sałata masło chleb pszenny chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa sałata bułka chleb pełnoziarnisty masło herbata kasza manna na mleku /rosół grysikowy (szynka z indyka+ sałata) (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa sałata 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	Kefir (7)	Owoc
Dodatek Cukrzycowy (posiłek nocny)			Pasztet domowy Masło pomidor Chleb pełnoziarnisty (1,7, 9,10)	
Wartości odżywcze	K 2261 W-311 B-113 T-63 Bł-40	K 2360 W-325 B-118 T-66 Bł-36	K 2440 W-336 B-112 T-68 Bł-38	K 2267 W-340 B-85 T-76 Bł-36

Jadłospis 12-18.02.2024

	KT 22 S 2,6	KT 22 S 2,5	KT 23 S 2,6	KT 21 S 2,5
--	----------------	----------------	----------------	----------------

16.02.2024 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 chleb pełnoziarnisty herbata rosół z zacierką (1,7)	Ser żółty papryka chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru Orzechy (1,7,8)	Owsianka dżem twaróg masło bułka herbata rosół zacierką (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony Łazanki z pieczarkami i kapustą Jabłko kompot (1,7,9)	Barszcz czerwony, Makaron z jabłkiem, kompot (1,7,9)	Krupnik jęczmienny, Łazanki (makaron pełnoziarnisty) z pieczarkami i kapustą, jabłko, kompot bez cukru (1,7,9)	Krupnik jęczmienny, Makaron z jabłkiem, kompot (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 , majonez) chleb pełnoziarnisty bułka masło herbata płatki jaglane na mleku/rosół z kaszą jaglaną (1,3,4,7)	Pasta z tuńczyka (tuńczyk, ogórek, ryż brązowy, jajko , majonez) chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,3,4,7)	Szynka drobiowa Pomidor masło herbata , płatki jaglane na mleku/rosół z kaszą jaglaną (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 2152 W-269 B-108 T-60	K 2267 W-283 B-113 T-63	K 2405 W-271 B-120 T-80	K 2194 W-247 B-110 T-73

Jadłospis 12-18.02.2024

Bł-39 KT 21 S 2.5	Bł-34 KT 20 S 2,4	Bł-40 KT 21 S 2,5	Bł-34 KT 20 S 2.3
-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

17.02.2024 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) Sałata masło bułka chleb pełnoziarnisty 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	Zupa kalafiorowa kotlet drobiowo- wieprzowy pieczony fasolka szparagowa z masłem Kasza jaglana kompot (1,3,7,9)	Zupa kalafiorowa pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie koperkowym kasza jaglana, fasolka szparagowa z masłem kompot (1,3,7,9)	Zupa kalafiorowa kotlet drobiowo- wieprzowy ziemniaki fasolka szparagowa z masłem kompot bez cukru (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa pulpet drobiowy w sosie koperkowym kasza jaglana marchewka z masłem kompot (1,3,7,9)
Kolacja	Sałatka makaronowa z kurczakiem (makaron , ogórek , filet drobiowy , majonez , koper) Pomidor chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło herbata (1,7)	Sałatka makaronowa z kurczakiem (makaron , ogórek , filet drobiowy , majonez , koper) Pomidor chleb pełnoziarnisty bułka masło herbata manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)	Sałatka makaronowa z kurczakiem (makaron pełnoziarnisty ,ogórek ,filet z kurczaka ,koper ,majonez) Pomidor chleb pełnoziarnisty 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)	

Jadłospis 12-18.02.2024

Wartości odżywcze	K 2299 W-259 B-115 T-77 Bł-40 KT 23 S 2,8	K 2305 W-259 B-115 T-77 Bł-37 KT 22 S 2,7	K 2422 W-303 B-121 T-67 Bł-41 KT 23 S 2,8	K 2278 W-302 B-97 T-76 Bł-36 KT 21 S 2,7
--------------------------	---	---	---	--

18.02.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowia
Śniadanie	Szynka gotowana papryka masło chleb pełnoziarnisty chleb pszenny herbata (1,7)	Szynka gotowana papryka masło bułka chleb pełnoziarnisty herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Szynka gotowana papryka masło chleb pełnoziarnisty herbata bez 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 ryż brązowy z kurkumą kompot bez cukru (1,7,9)	Rosół z makaronem udko w jarzynach marchewka z masłem ryż z kurkumą kompot (1,7,9)
Kolacja	Ser żółty Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło herbata, (1,7)	Ser żółty Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty bułka chleb pełnoziarnisty masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)	Ser żółty Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło herbata bez cukru, (1,7)	Twarożek Sałata masło bułka herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)	Sok pomidorowy	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Jajko, sałata, masło , chleb pełnoziarnisty (1,3,7)	
Wartości odżywcze	K 2215 W-277 B-11	K 2274 W-284 B-114	K 2392 W-299 B-90	K 2296 W-287 B-86

Jadłospis 12-18.02.2024

T-62 Bł-40 KT 22 S 2,7	T-63 Bł-36 KT 22 2,6	T-80 Bł-42 KT 23 S 2,7	T-77 Bł-35 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