

Jadłospis 19.02-25.02.2024

19.02.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Owsianka dżem , twaróg , sałata bułka masło herbata (1,7)	Owsianka/rosół grysikowy, dżem , twaróg, sałata bułka maślana , chleb pełnoziarnisty masło , herbata (1,7)	Ser żółty, Szynka , sałata , chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,7)	Owsianka/rosół grysikowy, dżem, twaróg, sałata bułka, masło, herbata (1,7)
Obiad	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)
Kolacja	Kiełbasa parówkowa, Ketchup, papryka, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7,9)	Kiełbasa parówkowa ketchup papryka , masło , bułka, chleb pełnoziarnisty herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem (dzieci: szynka+ papryka) (1,7,9)	Kiełbasa parówkowa Ketchup papryka, masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7,9)	Szynka drobiowa pomidor , masło, bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Kefir (7)	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	Kcal - 2258 W – 310 T -75 B – 85 Bł -43 g KT -22 g S-2,1 g	Kcal - 2300 W – 316 T -77 B – 86 Bł -37 g KT -21 g S-2,1 g	Kcal - 2352 W – 323 T -78 B – 88 Bł -38 g KT -22 g S-2,1 g	Kcal - 2259 W – 315 T -64 B –114 Bł -34 g KT -21 g S-2,1 g

Jadłospis 19.02-25.02.2024

20.02.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Galaretką drobiowo-warzywna Sałata chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1, 3, 7)	Galaretką drobiowo-warzywna sałata bułka, chleb pełnoziarnisty masło, herbata zacierka na mleku/rosół z zacierką [dzieci: szynka+ sałata] (1, 3, 7)	Galaretką drobiowo-warzywna, sałata chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1, 3, 7)	Szynka gotowana, sałata , bułka masło, zacierka na mleku /rosół z zacierką herbata (1,7)
Obiad	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)
Kolacja	Ser żółty, ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło , Owoc herbata (1,7)	Ser żółty ogórek kiszony, bułka, chleb pełnoziarnisty masło , herbata , Owoc makaron na mleku/rosół z makaronem (1,7)	Ser żółty, ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty masło Owoc herbata bez cukru (1,7)	Twarożek, pomidor, bułka , masło , herbata , Owoc makaron na mleku/rosół z makaronem (1,7)
Dodatek	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy			Wędlina papryka chleb pełnoziarnisty masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2251 W – 281 T -75 B – 113 Bł -38 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal – 2425 W – 303 T -81 B – 121 Bł -40 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2390 W – 299 T 80 B –120 Bł -39 g KT -22 g S-2,9 g	Kcal - 2305 W – 317 T - 64 B – 115 Bł -36 g KT -20 g S-2,8 g

Jadłospis 19.02-25.02.2024

21.02. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Parówki drobiowe ketchup, musztarda , pomidor chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1,7,9, 10)	Parówki drobiowe ketchup, musztarda pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka herbata kasza manna na mleku /rosół grysikowy [dzieci: szynka+ pomidor] (1,7,9, 10)	Parówki drobiowe , musztarda , pomidor, chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7,9, 10)	Wędlina drobiowa sałata, bułka, masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Obiad	Zupa brokułowa , Gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z ogórków kiszonych kompot z owoców (1, 7,9)	Zupa brokułowa , Gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną, Buraczki, kompot z owoców (1, 7, 9)	Zupa brokułowa, Gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z ogórków kiszonych kompot z owoców (1, 7, 9)	Zupa jarzynowa, Gulasz drobiowo warzywny z kaszą jęczmienną buraczki kompot z owoców (1, 7, 9)
Kolacja	Sałátka jarzynowo-śledziowa szczypiorek , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty masło, herbata (1,4, 7,9)	Sałátka jarzynowa+ wędlina szczypiorek, bułka, chleb pełnoziarnisty masło , herbata , zacierka na mleku/rosół zacierką (1, 7,9)	Sałátka jarzynowo -śledziowa szczypiorek, chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru (1,4, 7,9)	Sałátka jarzynowa+ wędlina , bułka , masło , herbata , zacierka na mleku/rosół zacierką (1, 7,9)
Dodatek	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Sok pomidorowy	Ciasto jogurtowe (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy			kefir sałata chleb pełnoziarnisty masło (1, 7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2225 W – 306 T -62 B – 111 Bł -40 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2300 W – 316 T -64 B – 115 Bł -36 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 - 2296 W – 344 T -64 B – 86 Bł -36 g KT -22 g S-2,6 g

Jadłospis 19.02-25.02.2024

22.02.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata pączuś serowy (1,3,7)	Jajko, Pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata makaron na mleku/rosół na mleku pączuś serowy (1,3,7)	Jajko, rzodkiewka chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru , Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Twarożek , pomidor , bułka, masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem, biskopt (1,7)
Obiad	Barszcz biały, chleb , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki surówka z selera kompot z owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Barszcz biały, chleb , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki surówka z selera kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Barszcz biały, chleb pełnoziarnisty , gołąbki w sosie pomidorowym ziemniaki surówka z selera kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Zupa ziemniaczana filet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki , marchewka mini z masłem, kompot z owoców mieszanych (7, 9)
Kolacja	Szynka gotowana , pomidor, masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Szynka gotowana, pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty 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)
Dodatek	Owoc	Owoc	Sok pomidorowy	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty ,masło ,ogórek kiszony, Chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2225 W -334 T -62 B - 83 Bł -38 KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2302 W -345 T - 64 B - 86 Bł -37 KT -21 g S-2,7 g	Kcal - 2429 W - 364 T - 67 B - 91 Bł -39 KT -22 g S-2,8 g	Kcal - 2296 W - 344 T - 64 B - 86 Bł -36 g KT -21 g S-2,7 g

Jadłospis 19.02-25.02.2024

23.02.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Twarożek szczypior chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata/kakao (1,7)	Twarożek , szczypior bułka , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata/kakao zacierka na mleku /rosół z zacierką (1,7)	Twarożek, szczypior chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru (1,7)	Twarożek , sałata, masło , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
Obiad	Zupa ogórkowa , ryba pieczona , Sałata ze śmietaną ziemniaki kompot z owoców mieszanych (1,4, 7,9)	Zupa jarzynowa , ryba pieczona Sałata ze śmietaną kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4, 7,9)	Zupa ogórkowa, ryba pieczona, Sałata ze śmietaną ziemniaki, kompot z owoców mieszanych (1,4, 7,9)	Zupa jarzynowa, ryba gotowana w jarzynach, buraczki , ziemniaki , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4, 7,9)
Kolacja	Dżem, bułka, masło , herbata Owoc (1,7)	Dżem, bułka pszenna , chleb pełnoziarnisty, masło, Owoc herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Jajko Papryka, chleb pełnoziarnisty masło Owoc herbata bez cukru (1,3,7)	Dżem, bułka, masło , Owoc herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Dodatek	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	Kcal - 2302 W – 345 T- 64 B – 86 Bł -38 KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2389 W – 358 T- 66 B – 90 Bł -37 KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2325 W –355 T- 67 B – 76 Bł -39 KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2270 W –328 T- 66 B – 119 Bł -36 KT -21 g S-2,8 g

Jadłospis 19.02-25.02.2024

24.02.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Domowy pasztet drobiowy , ćwikła, chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło, herbata (1, 3, 7, 9)	Domowy pasztet drobiowy sałata, bułka, chleb pełnoziarnisty masło , makaron na mleku/rosół z makaronem , herbata (dzieci: szynka + sałata) (1, 3, 7, 9)	Domowy pasztet drobiowy , ćwikła, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1, 3, 7, 9)	Szynka drobiowa sałata, bułka, masło, herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1, 7)
Obiad	Rosół z makaronem, Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Surówka z kiszanej kapusty Kompot (1,9)	Rosół z makaronem, Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Marchewka z masłem , kompot (1,7, 9)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Surówka z kiszanej kapusty kompot z owoców mieszanych (1,9)	Rosół z makaronem, Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Marchewka z masłem kompot (1,7, 9)
Kolacja	Ser żółty rzodkiewka masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata , (1,7)	Ser żółty rzodkiewka, masło , bułka chleb pełnoziarnisty , herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)	Ser żółty rzodkiewka chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7)	Twaróg pomidor masło , bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1.7)
Dodatek	Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Biszkopty (1,3)
Dodatek cukrzycowy			Twaróg +papryka+ pieczywo pełnoziarniste +masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2198 W – 302 T- 61 B – 110 Bł -38 KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2221 W – 305 T- 62 B – 11 Bł -34 KT -22 g S-2,5 g	Kcal – 2345 W –322 T- 65 B – 117 Bł -40 KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2306 W – 363 T- 65 B – 70 Bł -36 KT -22 g S-2,4 g

Jadłospis 19.02-25.02.2024

25.02.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Parówka drobiowa, ketchup , musztarda , ogórek kiszony masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1, 6, 7, 10)	Parówka drobiowa ketchup , ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty , masło , zacierka na mleku/rosół z zacierką [dzieci-szynka - + ogórek kiszony] (1, 6, 7, 10)	Parówka drobiowa, musztarda , ogórek kiszony masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1, 6, 7, 10)	Wędlina drobiowa , masło , pomidor, bułka , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1, 7)
Obiad	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 , buraczki, kompot (1, 3, 9)
Kolacja	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez) , masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1, 3, 7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka , szczypior , kefir) , masło bułka , chleb pełnoziarnisty , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem (1, 3, 7)	Pasta jajeczna (jajko , szynka , szczypior , majonez) , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1, 3, 7)	Serek wiejski,, masło , bułka , herbata , Owoc makaron na mleku/rosół z makaronem (1,7)
Dodatek	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty+ pomidor + chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2226 W – 278 T- 74 B – 111 Bł -37 KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2392 W – 299 T- 80 B – 120 Bł -40 KT -22 g S-2,4 g	Kcal – 2442 W – 336 T- 68 B – 122 Bł -41 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2350 W – 323 T- 65 B – 118 Bł -37 KT -22 g S-2,4 g

Jadłospis 19.02-25.02.2024

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**