

**Jadłospis 26.02-03.03.2024**

<b>26.02.2024 Poniedziałek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Twaróg , szczypior , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , masło , herbata rodzynki (1,7,12)	Twaróg, szczypior , bułka , chleb pełnoziarnisty masło, herbata mandarynka owsianka/rosół grysikowy rodzynki (1,7,12)	Twaróg szczypior, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru orzechy (1,7,8)	Twaróg , sałata , bułka , masło herbata, owsianka/rosół grysikowy rodzynki (1,7,12)
<b>Obiad</b>	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)
<b>Kolacja</b>	Szynka drobiowa Pomidor, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Szynka drobiowa Pomidor, masło , bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (dzieci- gotowane warzywa) (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)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Kefir (7)	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Ser żółty , sałata, masło ,chleb pełnoziarnisty (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K-2275 W -313 B – 85 T- 76 Bł- 38 KT-21	K-2300 W-316 B-86 T-77 Bł-35 KT-21	K-2349 W-323 B-88 T-78 Bł-37 KT-22	K-2155 W-296 B-81 T-72 Bł-34 KT-21

### Jadłospis 26.02-03.03.2024

	S-2,9	S-2,8	S-2,9	S-2-8
--	-------	-------	-------	-------

27.02.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
<b>Śniadanie</b>	Serek wiejski , Rzodkiewka Bułka/chleb pełnoziarnisty masło, herbata mandarynka (1, 7)	Serek wiejski , pomidor bułka, chleb pełnoziarnisty masło, herbata , mandarynka makaron na mleku /rosół z makaronem (1, 7)	Serek wiejski, rzodkiewka chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru kiwi (1, 7)	Serek wiejski , bułka masło, makaron na mleku/rosół z makaronem mandarynka herbata (1, 7)
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa , gulasz z indyka z kaszą krakowską , buraczki kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa kalafiorowa , gulasz z indyka z kaszą krakowską , buraczki 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)
<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna (jajko ,szynka ,szczypior majonez), sałata , chleb pełnoziarnisty , masło herbata (1,3, 7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka, szczypior, jogurt naturalny) Sałata Bułka Chleb pełnoziarnisty 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)
<b>Dodatek</b>	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)	Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok pomidorowy Chleb Masło (1,7)	
<b>Wartości</b>	Kcal-2253	Kcal-2325	Kcal-2406	Kcal-2183

### Jadłospis 26.02-03.03.2024

<b>odżywcze</b>	W -310 B – 84 T- 75 Bł- 39 KT-22 S-2,6	W -320 B – 87 T- 78 Bł- 36 KT-21 S-2,5	W -331 B – 90 T- 80 Bł- 40 KT-21 S-2,6	W -300 B – 182 T- 73 Bł- 37 KT-21 S-2,5
-----------------	---	---	---	--

<b>28.02. 2024</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Środa</b>				
<b>Śniadanie</b>	Domowy pieczony pasztet, Papryka chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1, 3, 7, 9)	Domowy pieczony pasztet, pomidor bułka , chleb pełnoziarnisty masło, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1, 3, 7, 9)	Domowy pieczony pasztet, papryka chleb pełnoziarnisty , masło herbata (1, 3, 7,9)	Wędlina drobiowa Pomidor bułka, masło herbata kasza manna na mleku mleku/rosół grysikowy (1, 7)
<b>Obiad</b>	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)
<b>Kolacja</b>	Sałatka makaronowa (makaron ,ogórek ,szynka, 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, 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)
<b>Dodatek</b>	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Jajko sałata chleb pełnoziarnisty masło (1,3,7)	
<b>Wartości</b>	Kcal-2155 W - 297	Kcal-2223 W -316	Kcal-2370 W -355	Kcal-2252 W -310

### Jadłospis 26.02-03.03.2024

<b>odżywcze</b>	B – 108 T- 61 Bł- 40 KT-22 S-2,7	B – 86 T- 77 Bł- 34 KT-22 S-2,6	B – 88 T- 65 Bł- 38 KT-23 S-2,7	B – 84 T- 75 Bł- 38 KT-22 S-2,6
-----------------	--	---	---	---

29.02.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
<b>Śniadanie</b>	Jajko, Twaróg Ogórek kiszony chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1,3, 7)	Jajko Twaróg, Marchewka mini gotowana bułka, masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1, 3, 7)	Jajko, Twaróg Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,3, 7)	Twaróg , miód bułka , mini marchewka masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1,3, 7)
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa udko w warzywach, ryż z kurkumą , surówka z selera kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, udko w warzywach, ryż z kurkumą surówka z selera kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa pieczarkowa, udko w warzywach, ryż brązowy z kurkumą, surówka z selera kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, udko w warzywach, ryż z kurkumą, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	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 bułka kasza manna na mleku/rosół grysikowy herbata (1,7)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Sok pomidorowy	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Pasztecik, sałata, masło, Chleb pełnoziarnisty (1, 7,9,10)	

## Jadłospis 26.02-03.03.2024

<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2235 W -310 B – 113 T- 63 Bł- 40 KT-22 S-2,4	Kcal-2382 W -328 B –119 T- 66 Bł- 36 KT-22 S-2,	Kcal-2400 W -330 B – 120 T- 67 Bł- 39 KT-22 S-2,4	Kcal-2276 W -313 B – 114 T- 63 Bł- 35 KT-21 S-2,3
--------------------------	---	---	---	---

01.03.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
<b>Śniadanie</b>	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)	Kaszak/gryczak Ser żółty , papryka, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,3, 7)	Drożdżówka twaróg , pomidor masło , bułka herbata , Rosół z ryżem/ryż na mleku (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa Makaron ze szpinakiem jabłko, kompot (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny , Makaron ze szpinakiem jabłko , kompot (1,7,9)	Zupa grochowa , Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem jabłko, kompot bez cukru (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny , Ryba gotowana Ziemniaki Marchewka mini kompot (1,4, 7,9)
<b>Kolacja</b>	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 + marchewka mini) (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), szczypior chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,3,4,7)	Wędlina drobiowa Miód, sałata , masło herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
<b>Dodatek</b>	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)	Serek homogenizowany (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok pomidorowy Chleb pełnoziarnisty (1)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2199 W -302 B – 110	Kcal-2247 W -316 B – 115	Kcal-2358 W -324 B – 118	Kcal-2297 W -316 B – 115

### Jadłospis 26.02-03.03.2024

	T- 61 Bł- 37 KT-21 S-2,4	T- 64 Bł- 36 KT-21 S-2,3	T- 6 Bł- 39 KT-22 S-2,3	T- 64 Bł- 36 KT-20 S-2,2
--	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

<b>02.03.2024 Sobota</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Parówka, Ketchup, musztarda pomidor, masło , chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, herbata (1,3,7,9)	Parówka, Ketchup, pomidor, masło , chleb pełnoziarnisty bułka herbata makaron na mleku/rosół z makaronem (1,3,7,9)	Parówka, musztarda, pomidor , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3,7,9)	Szynka, pomidor, masło , bułka, herbata makaron na mleku/rosół z makaronem (1,3,7,9 )
<b>Obiad</b>	Krupnik ryżowy , pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki fasolka szparagowa, kompot (1,7,9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki , fasolka szparagowa, kompot (1,7,9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki , fasolka szparagowa, kompot (1,7,9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki buraczki , kompot (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Pasztet domowy drobiowy, papryka, masło, herbata, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, (1,3, 6,7, 9)	Pasztet domowy drobiowy, papryka, masło, bułka/chleb pełnoziarnisty herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (szynka + papryka) (1, 3, 6, 7, 9)	Pasztet domowy drobiowy papryka , chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,3, 6,7, 9)	Dżem, masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
<b>Dodatek</b>	Gryczak/kapuśniak (1, 3,7)	Gryczak/kapuśniak (1, 3,7)	Gryczak/kapuśniak (1, 3,7)	Biskopt (1,3)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Serek wiejski+ pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2250 W -309 B – 113 T- 63	Kcal-2354 W -324 B – 118 T- 65	Kcal-2415 W -332 B – 121 T- 67	Kcal-2602 W -317 B – 115 T- 64

### Jadłospis 26.02-03.03.2024

Bł- 40 KT-22 S-2,7	Bł- 37 KT-21 S-2,8	Bł- 42 KT-22 S-2,8	Bł- 36 KT-21 S-2,6
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

03.03.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
<b>Śniadanie</b>	Pasta twarogowa szczypior, masło , chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, herbata , (1,7)	Pasta twarogowa szczypior, masło , bułka/chleb pełnoziarnisty, herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Pasta twarogowa szczypior , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Pasta twarogowa Sałata masło, bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
<b>Obiad</b>	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)
<b>Kolacja</b>	Kiełbasa parówka ketchup, musztarda ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło , herbata, (1,7,9,10)	Kiełbasa parówka ketchup, pomidor , bułka/chleb pełnoziarnisty, masło , herbata Zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7, 9)	Kiełbasa parówkowa musztarda ogórek kiszony, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka gotowana, pomidor masło , bułka , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
<b>Dodatek</b>	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Pasztecik drobiowy+ rzodkiewka + chleb pełnoziarnisty (1, 6, 7, 9, 10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2321 W -319 B – 116 T- 64 Bł- 39 KT-22 S-2,5	Kcal-2391 W -329 B – 120 T- 66 Bł- 36 KT-21 S-2,5	Kcal-2467 W -339 B – 123 T- 69 Bł- 41 KT-22 S-2,8	Kcal-2392 W -329 B – 120 T- 66 Bł- 36 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**