

Jadłospis 4-10.03.2024

04.03.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Paszтет pieczony domowy papryka , chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny , masło , herbata (1,3, 6,7, 9)	Paszтет pieczony domowy papryka bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata kasza manna na mleku- wg zapotrzebowania (szynka z indyka – dzieci) (1,3, 6,7, 9)	Paszтет pieczony domowy papryka, chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,3, 6,7, 9)	Szynka sałata , bułka , masło herbata , rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (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 brązowym, 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, szynka , szczypiorek bułka/chleb wieloziarnisty, herbata (1,7)	Dżem, twaróg, szczypiorek , bułka/chleb wieloziarnisty, herbata kasza manna na mleku- wg zapotrzebowania (1,7)	Twaróg, szynka , szczypiorek chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Dżem, twaróg, szczypiorek , bułka, herbata rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Kapuśniak/gryczak (1,3, 7)	Owoc
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	K-2273 W-313 B-85 T-76 Bł-38 KT-20	K-2423 W-333 B-121 T-67 Bł-38 KT-21	K-2492 W-341 B-124 T-69 Bł-41 KT-21	K-2328 W-320 B-116 T-65 Bł-38 KT-20

Jadłospis 4-10.03.2024

	S-2,7	S-2,6	S-2,7	S-2,6
--	-------	-------	-------	-------

05.03.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko, pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło, herbata bakalie (1,3, 7,8,12)	Jajko , pomidor , bułka , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , bakalie ryż na mleku - wg zapotrzebowania (1,3, 7,8,12)	Jajko , pomidor, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru orzechy (1,3, 7,8)	Twarożek, pomidor, bułka masło, herbata bakalie rosół z ryżem - wg zapotrzebowania (1, 7, 8,12)
Obiad	Zupa brokułowa, gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną marchewka z jabłkiem kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną , marchewka z jabłkiem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa , gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną , marchewka z jabłkiem kompotów z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną , marchewka z masłem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7, 9)
Kolacja	Salatka makaronowa (makaron, szynka, papryka, ogórek, majonez) chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny herbata (1, 7)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, papryka, ogórek, majonez) chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny herbata zacierka na mleku-- wg zapotrzebowania (1, 7)	Salatka makaronowa (makaron pełnoziarnisty, szynka, papryka, ogórek, majonez) chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1, 7)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, jogurt) bułka , herbata, rosół z zacierką-- wg zapotrzebowania (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 2350 W-323 B-118 T-65 Bł-41 KT- 22 S -2,6	K 2402 W-330 B-120 T-67 Bł-37 KT 21 S2,5	K 2442 W-336 B-110 T-73 Bł-40 KT 22 S 2,6	K 2299 W-316 B-103 T-69 Bł-36 KT 21 S2,5

Jadłospis 4-10.03.2024

06.03. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Parówka drobiowa Ketchup, musztarda Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło herbata (1,7, 9,10)	Parówka drobiowa Ketchup, musztarda Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło herbata kasza manna na mleku-- wg zapotrzebowania (szynka- dla dzieci) (1,7, 9,10)	Parówka drobiowa musztarda Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty masło Herbata bez cukru (1,7, 9,10)	Szynka Pomidor bułka, masło herbata rosół grysikowy-- wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Kapuśniak Spaghetti z sosem bolognese, Jabłko kompot z owoców (1,7,9)	Zupa ziemniaczana Spaghetti z sosem bolognese, jabłko kompot z owoców (1,7,9)	Kapuśniak Spaghetti pełnoziarniste z sosem bolognese, jabłko kompot z owoców bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana Makaron z mięsem wołowym Jabłko kompot z owoców (1,7,9)
Kolacja	Ser żółty Papryka Masło Bułka Herbata (1,7)	Ser żółty Papryka Masło chleb pełnoziarnisty herbata owsianka-- wg zapotrzebowania (1,7)	Ser żółty Papryka Masło Chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Twaróg Sałata Masło Bułka Herbata rosół z zacierką-- wg zapotrzebowania (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 2324 W-319 B-105 T-70 Bł-41 KT 22 S 2,8	K 2370 W-326 B-107 T-71 Bł-38 KT 22 S 2,7	K 2432 W-334 B-122 T-68 Bł-30 KT 22 S 2,8	K 2383 W-328 B-119 T-66 Bł-37 KT 21 S 2,6

Jadłospis 4-10.03.2024

07.03.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Twaróg Pomidor Bakalie chleb pszenny chleb pełnoziarnisty masło herbata (1,7,8,12)	Twaróg Pomidor Bakalie bułka chleb pełnoziarnisty masło herbata ryz na mleku-- wg zapotrzebowania (1,7,8,12)	Twaróg , Pomidor orzechy , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7,8)	Twaróg Pomidor bułka , masło, herbata , bakalie rosół z ryżem - wg zapotrzebowania (1,7,8,12)
Obiad	Zupa ogórkowa Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą krakowską Surówka z buraków kompot z owoców bezpestkowych (1, 7,9)	Zupa ziemniaczana pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , Surówka z buraków kompot z owoców bezpestkowych (1, 7,9)	Zupa ogórkowa , pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , Surówka z buraków kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , pulpety drobiowe w sosie koperkowym z kaszą krakowską, buraczki kompot z owoców bezpestkowych (1, 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 -- wg zapotrzebowania (szynka z indyka+ sałata) (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa sałata chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa sałata masło bulka rosół grysikowy - wg zapotrzebowania 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 2301 W-316 B-115 T-64	K 2360 W-325 B-118 T-66	K 2421 W-333 B-121 T-67	K 2327 W-320 B-116 T-65

Jadłospis 4-10.03.2024

	Bł-40 KT 22 S 2,6	Bł-36 KT 22 S 2,5	Bł-42 KT 23 S 2,6	Bł-37 KT 21 S 2,5
--	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

08.03.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Dżem Bułka masło herbata Owsianka (1,7)	Dżem Bułka masło herbata Owsianka (1,7)	Ser żółty Chleb pełnoziarnisty Papryka masło herbata Owsianka (1,7)	Dżem Bułka masło herbata Owsianka (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony Ryba (miruna) pieczona Ziemniaki Surówka z pekinki kompot (1,4, 7,9)	Barszcz czerwony, Ryba (miruna) pieczona Ziemniaki Surówka z pekinki (1,4,7,9)	Krupnik jęczmienny, Ryba (miruna) pieczona Ziemniaki Surówka z pekinki kompot bez cukru (1,4, 7,9)	Krupnik jęczmienny, Ryba (miruna) pieczona Ziemniaki Marchewka z masłem kompot (1,4, 7,9)
Kolacja	Hummus (pasta z ciecierzycy) Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty chleb pszenny herbata (1)	Hummus (pasta z ciecierzycy) Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty chleb pszenny herbata płatki jaglane na mleku - wg zapotrzebowania (dzieci- pasta z twarogu) (1,7)	Hummus (pasta z ciecierzycy) Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1)	Pasta z twarogu Pomidor Bułka herbata , rosół z kaszą jaglaną - wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Kefir/jogurt (7)	Kefir/jogurt (7)	Kefir/jogurt (7)	Kefir/jogurt (7)
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Chleb pełnoziarnisty, masło, wędlina, pomidor (1,7)	
Wartości odżywcze	K 2272 W-312 B-114 T-63 Bł-39 KT 21	K 2367 W-325 B-118 T-66 Bł-39 KT 20	K 2455 W-350 B-110 T-68 Bł-42 KT 21	K 2346 W-334 B-106 T-65 Bł-37 KT 20

Jadłospis 4-10.03.2024

S 2,5	S 2,4	S 2,5	S 2,3
-------	-------	-------	-------

09.03.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, jogurt naturalny) chleb pełnoziarnisty chleb mieszany herbata (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, jogurt naturalny) bułka chleb pełnoziarnisty herbata makaron na mleku-- wg zapotrzebowania (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez) chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3,7)	Szynka drobiowa , sałata , masło herbata rosół z makaronem -- wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa kalafiorowa kotlet drobiowo- wieprzowy pieczony fasolka szparagowa z masłem Kasza jęczmienna kompot (1,3,7,9)	Zupa kalafiorowa pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie koperkowym kasza jęczmienna fasolka szparagowa z masłem kompot (1,3,7,9)	Zupa kalafiorowa kotlet drobiowo- wieprzowy kasza jęczmienna fasolka szparagowa z masłem kompot bez cukru (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa pulpet drobiowy w sosie koperkowym kasza jęczmienna buraczki kompot (1,7,9)
Kolacja	Parówkowa Ketchup, musztarda Pomidor chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło herbata (1,7,9,10)	Parówkowa Pomidor chleb pełnoziarnisty bułka masło herbata (dzieci- szynka) manna na mleku-- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Parówkowa musztarda Pomidor chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,7,9,10)	Twarożek Pomidor masło bułka, herbata rosół grysikowy-- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Gryczak/kapusniak (1,3,7)	Biszkopty (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)			Twaróg Masło papryka pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
Wartości odżywcze	K 2309 W-329 B-104 T-64 Bł-41	K 2395 W-341 B-108 T-67 Bł-38	K 2452 W-349 B-110 T-68 Bł-42	K 2358 W-336 B-106 T-66 Bł-38

Jadłospis 4-10.03.2024

KT 23 S 2,8	KT 22 S 2,7	KT 23 S 2,8	KT 21 S 2,7
----------------	----------------	----------------	----------------

10.03.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta z twarogu z koperkiem Rzodkiewka masło chleb pełnoziarnisty chleb pszenny herbata (1,7)	Pasta z twarogu z koperkiem sałata masło bułka chleb pełnoziarnisty herbata ryż na mleku-- wg zapotrzebowania (1,7)	Pasta z twarogu z koperkiem papryka masło chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Pasta z twarogu sałata masło bułka herbata rosół z ryżem-- wg zapotrzebowania (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	Paszтет drobiowy Ogórek zielony chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło herbata, (1,6,7,9,10)	Paszтет drobiowy Ogórek zielony chleb pełnoziarnisty bułka /chleb pełnoziarnisty masło herbata kasza manna na mleku - wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10)	Paszтет drobiowy Ogórek zielony chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło herbata bez cukru, (1,6,7,9,10)	Szynka Pomidor masło bułka herbata rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (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 T-62 Bł-40 KT 22 S 2,7	K 2374 W-338 B-107 T-66 Bł-37 KT 22 2,6	K 2452 W-349 B-104 T-71 Bł-42 KT 23 S 2,7	K 2398 W-342 B-102 T-69 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**