

Jadłospis 11.03-17.03.2024

11.03.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Owsianka dżem , twaróg , szczypior bułka chleb pełnoziarnisty masło herbata (1,7)	Owsianka/rosół grysikowy, dżem , twaróg, szczypior bułka, chleb pełnoziarnisty masło , herbata (1,7)	Twaróg, Szynka , szczypior , 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 czerwonej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa , makaron z mięsem , surówka z kapusty czerwonej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (położnice -duszone warzywa) (1,7,9)	Zupa jarzynowa , makaron pełnoziarnisty z mięsem , surówka z kapusty czerwonej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , makaron z mięsem wołowym, Duszone jarzyny kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Pieczeń wiedeńska Pomidor, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska Pomidor, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty, herbata ryż na mleku/rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (dzieci: szynka+ pomidor) (1,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska Pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka drobiowa pomidor , masło, bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem – wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Kefir (7)	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Jajko Chleb pełnoziarnisty Papryka masło	
Wartości odżywcze	Kcal - 2356 W – 324 T -79 B – 88 Bł -44 g KT -22 g S-2,1 g	Kcal - 2422 W – 333 T -81 B – 31 Bł -38 g KT -21 g S-2,1 g	Kcal - 2455 W – 338 T -82 B – 92 Bł -38 g KT -22 g S-2,1 g	Kcal - 2323 W – 319 T -77 B –87 Bł -35 g KT -21 g S-2,1 g

Jadłospis 11.03-17.03.2024

12.03.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Galaretka drobiowo-warzywna Sałata, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1, 3, 7)	Galaretka drobiowo-warzywna sałata bułka, chleb pełnoziarnisty masło, herbata zacierka na mleku/rosół z zacierką – wg zapotrzebowania [dzieci: szynka+ masło+ sałata] (1, 3, 7)	Galaretka drobiowo-warzywna, sałata chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1, 3, 7)	Szynka gotowana, sałata , bułka masło, zacierka na mleku /rosół z zacierką- wg zapotrzebowania herbata (1,7)
Obiad	Pomidorowa z ryżem , Pieczony kotlet drobiowo-wieprzowy, Surówka z selera, ziemniaki, kompotów z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Pomidorowa z ryżem , pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym, Surówka z selera, ziemniaki , kompotów z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Pomidorowa z ryżem brązowym, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony, Surówka z selera, ziemniaki , kompotów z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, buraczki, ziemniaki kompot z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)
Kolacja	Ser żółty, ogórek zielony, chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło , Owoc herbata (1,7)	Ser żółty ogórek zielony, bułka, chleb pełnoziarnisty masło , herbata , Owoc makaron na mleku/rosół z makaronem – wg zapotrzebowania (1,7)	Ser żółty, ogórek zielony, chleb pełnoziarnisty masło Owoc herbata bez cukru (1,7)	Twarożek, pomidor, bułka , masło , herbata , Owoc makaron na mleku/rosół z makaronem – wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3,7)	Kapuśniak/gryczak (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy			Wędlina papryka chleb pełnoziarnisty masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2299 W – 316 T -77 B – 86 Bł -38 g	Kcal – 2400 W – 330 T -80 B – 90 Bł -40 g	Kcal - 2425 W – 333 T 81 B –91 Bł -41 g	Kcal - 2352 W – 323 T - 78 B – 88 Bł -36 g

Jadłospis 11.03-17.03.2024

	KT -21 g S-2,8 g	KT -21 g S-2,8 g	KT -22 g S-2,9 g	KT -20 g S-2,8 g
--	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

13.03. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Parówki drobiowe ketchup, pomidor chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1,7,9, 10)	Parówki drobiowe ketchup, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka herbata kasza manna na mleku /rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9, 10)	Parówki drobiowe , musztarda , pomidor, chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7,9, 10)	Wędlina drobiowa pomidor bułka, masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Barszcz biały, chleb Gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną, Surówka z buraków kompot z owoców (1, 7,9)	Barszcz biały, chleb Gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną, Surówka z buraków kompot z owoców (położnice – buraczki) (1, 7, 9)	Barszcz biały, chleb pełnoziarnisty Gulasz mięsno warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z buraków 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 chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty masło, herbata (1,4, 7,9)	Sałátka jarzynowa+ wędlina bułka, chleb pełnoziarnisty masło , herbata , zacierka na mleku/rosół zacierką- wg zapotrzebowania (1,7,9)	Sałátka jarzynowo -śledziowa chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru (1,4, 7,9)	Sałátka jarzynowa+ wędlina , bułka , masło , herbata , zacierka na mleku/rosół zacierką- wg zapotrzebowania (1, 7,9)
Dodatek	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy			Pasztecik sałata chleb pełnoziarnisty masło (1, 7, 9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2292 W – 287 T -76 B – 115 Bł -39 g	Kcal – 2327 W – 291 T -78 B – 116 Bł -37 g	Kcal - 2427 W – 303 T - 81 B – 121 Bł -41 g	Kcal - 2306 W – 288 T -77 B – 115 Bł -36 g

Jadłospis 11.03-17.03.2024

	KT -22 g S-2,7 g	KT -22 g S-2,6 g	KT -22 g S-2,7 g	KT -22 g S-2,6 g
--	---------------------	---------------------	---------------------	---------------------

14.03.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bakalie (1,3,7, 8,12)	Jajko, Pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata makaron na mleku/rosół na mleku- wg zapotrzebowania bakalie (1,3,7,8,12)	Jajko, rzodkiewka chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru , orzechy (1,3,7,8)	Twarożek , pomidor , bułka, masło , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem - wg zapotrzebowania bakalie (1,7,8,12)
Obiad	Zupa pieczarkowa Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym ziemniaki surówka z białej kapusty, kompot z owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Krupnik ryżowy Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym ziemniaki marchewka, kompot owoców bezpestkowych (1,7, 9)	Zupa pieczarkowa Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym ziemniaki surówka z białej kapusty, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7, 9)	Krupnik jęczmienny filet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki , marchewka, kompot z owoców mieszanych (7, 9)
Kolacja	Pasztet drobiowy pieczony domowy , Papryka masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,3,7,9,10)	Pasztet drobiowy pieczony domowy, Papryka bułka, chleb pełnoziarnisty masło, herbata , owsianka /rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,3,7,9,10)	Pasztet drobiowy pieczony domowy , Papryka chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Szynka drobiowa , sałata , masło , bułka owsianka/rosół grysikowy – wg zapotrzebowania herbata (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Sok pomidorowy	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty ,masło ,ogórek kiszony, Chleb pełnoziarnisty (1,7)	

Jadłospis 11.03-17.03.2024

Wartości odżywcze	Kcal - 2325 W –291 T -78 B – 116 Bł -40 KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2399 W –300 T - 80 B – 120 Bł -38 KT -21 g S-2,7 g	Kcal - 2444 W – 306 T - 81 B – 122 Bł -41 KT -22 g S-2,8 g	Kcal - 2362 W – 295 T - 79 B – 118 Bł -37 g KT -21 g S-2,7 g
--------------------------	--	---	--	--

15.03.2024 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- wg zapotrzebowania (1,7)	Twarożek, szczypior chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru (1,7)	Twarożek , pomidor, masło , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką- wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa ogórkowa , ryba pieczona , ziemniaki, Surówka z kapusty pekińskiej kompot z owoców mieszanych (1,4, 7,9)	Zupa jarzynowa , ryba pieczona Surówka z kapusty pekińskiej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4, 7,9)	Zupa ogórkowa, ryba pieczona, Surówka z kapusty pekińskiej 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- wg zapotrzebowania (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- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)
Dodatek cukrzycowy			Kapuśniak (1,3,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2367 W – 283 T- 76 B – 113	Kcal - 2409 W – 301 T- 80 B – 120	Kcal - 2456 W –307 T- 82 B – 123	Kcal - 2290 W –286 T- 76 B – 115

Jadłospis 11.03-17.03.2024

Bł -39 KT -21 g S-2,8 g	Bł -38 KT -21 g S-2,8 g	Bł -40 KT -21 g S-2,8 g	Bł -37 KT -21 g S-2,8 g
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

16.03.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasta z fasoli, Papryka, chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło, herbata (1, 7)	Pasta z twarogu z koperkiem Papryka, bułka, chleb pełnoziarnisty masło , Płatki jaglane na mleku/rosół z kaszą jaglaną -wg zapotrzebowania herbata (1, 7)	Pasta z fasoli, Papryka, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1, 7,)	Pasta z twarogu z koperkiem sałata, bułka, masło, herbata , Płatki jaglane na mleku/rosół z kaszą jaglaną -wg zapotrzebowania (1, 7)
Obiad	Rosół z makaronem, Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Marchewka z groszkiem Kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem, Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Marchewka z groszkiem, kompot (1,7, 9)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Surówka z marchewki kompot z owoców mieszanych bez cukru (1,7,9)	Rosół z makaronem, Udko w jarzynach Ryż z kurkumą Marchewka z masłem kompot (1,7, 9)
Kolacja	Szynka rzodkiewka masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata , (1,7)	Szynka pomidor, masło , bułka chleb pełnoziarnisty , herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)	Szynka rzodkiewka chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7)	Szynka pomidor masło , bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1.7)
Dodatek	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Biszkopty (1,3)
Dodatek cukrzycowy			Twaróg +pomidor+ pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2290 W – 315 T- 64 B – 115 Bł -40	Kcal - 2342 W – 322 T- 65 B – 117 Bł -36	Kcal – 2462 W –339 T- 68 B – 123 Bł -40	Kcal - 2336 W – 321 T- 65 B – 117 Bł -37

Jadłospis 11.03-17.03.2024

	KT -22 g S-2,6 g	KT -22 g S-2,5 g	KT -22 g S-2,4 g
--	---------------------	---------------------	---------------------

17.03.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Pasztecik, ogórek świeży masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1, 6, 7, 9, 10)	Pasztecik, ogórek świeży chleb pełnoziarnisty , masło , zacierka na mleku/rosół z zacierką- wg zapotrzebowania herbata (1, 6, 7, 9, 10)	Pasztecik, ogórek świeży masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1, 6, 7, 9, 10)	Wędlina drobiowa , masło , sałata, bułka , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką- wg zapotrzebowania (1, 7)
Obiad	Zupa brokułowa, Gulasz z indyka, Kasza krakowska fasolka szparagowa z masłem, kompot (1,7, 9)	Zupa brokułowa, Gulasz z indyka, Kasza krakowska fasolka szparagowa z masłem, kompot (1,7, 9)	Zupa brokułowa, Gulasz z indyka, Kasza krakowska fasolka szparagowa z masłem, kompot bez cukru (1,7, 9)	Zupa grysikowa, Gulasz z indyka, Kasza krakowska, buraczki, kompot (1, 9)
Kolacja	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez) , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny , herbata (1, 3, 7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka , szczypior , kefir) , bułka , chleb pełnoziarnisty , herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (1, 3, 7)	Pasta jajeczna (jajko , szynka , szczypior , majonez) , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1, 3, 7)	Twarożek masło , bułka , herbata , Owoc makaron na mleku/rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty, Masło Chleb pełnoziarnisty pomidor (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal - 2282 W – 314 T- 63 B – 114	Kcal - 2315 W – 318 T- 64 B – 116	Kcal – 2422 W – 333 T- 67 B – 121	Kcal - 2350 W – 324 T- 64 B – 118

Jadłospis 11.03-17.03.2024

Bł -37 KT -22 g S-2,5 g	Bł -39 KT -22 g S-2,4 g	Bł -41 g KT -22 g S-2,5 g	Bł -37 KT -22 g S-2,4 g
-------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------

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