

Jadłospis 18.03-24.03.2024

18.03.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Twaróg , szczypior , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata rodzynki (1,7,12)	Twaróg, szczypior , bułka , chleb pełnoziarnisty masło, herbata owsianka/rosół grysikowy- wg zaleceń rodzynki (1,7,12)	Twaróg szczypior, chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru orzechy (1,7,8)	Twaróg , sałata , bułka , masło herbata, owsianka/rosół grysikowy- wg zaleceń rodzynki (1,7,12)
Obiad	Kapuśniak Spaghetti Jabłko kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa ziemniaczana Spaghetti Jabłko kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Kapuśniak Spaghetti z makaronu pełnoziarnistego Jabłko kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa ziemniaczana, Potrawka z fileta z makaronem nitki Jabłko kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7, 9)
Kolacja	Szynka drobiowa Papryka, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Szynka drobiowa Papryka, masło , bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem- wg zaleceń (1,7)	Szynka drobiowa Papryka, masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa pomidor , masło, bułka, herbata, ryż na mleku /rosół z ryżem- wg zaleceń (1,7)
Dodatek	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)	Gryczak (1,3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3, 7)
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty , pomidor, masło ,chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	K-2195 W -302 B – 82 T- 73 Bł- 39 KT-21 S-2,9	K-2284 W-314 B-86 T-76 Bł-34 KT-21 S-2,8	K-2423 W-333 B-91 T-81 Bł-40 KT-22 S-2,9	K-2205 W-303 B-83 T-74 Bł-36 KT-21 S-2-8

Jadłospis 18.03-24.03.2024

19.03.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Parówka drobiowa ketchup, Sałata Chleb pełnoziarnisty Chleb pszenny masło, herbata (1, 7, 9, 10)	Parówka drobiowa ketchup, Sałata bułka, chleb pełnoziarnisty masło, herbata , makaron na mleku /rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (1, 7, 9, 10)	Parówka drobiowa musztarda Sałata chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1, 7, 9, 10)	Szynka sałata bułka masło, makaron na mleku/rosół z makaronem -wg zapotrzebowania herbata (1, 7)
Obiad	Barszcz czerwony, Kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony, Ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej, kompotów z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Barszcz czerwony, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pietruszkowym, surówka z kapusty pekińskiej, ziemniaki, kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Barszcz czerwony, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony , ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompotów z owoców bezpestkowych (1, 3, 7, 9)	Zupa jarzynowa , pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym , marchewka z masłem, ziemniaki, kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)
Kolacja	Pasta jajeczna (jajko ,szynka ,szczypior majonez), Ogórek chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3, 7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka, szczypior, jogurt naturalny) Ogórek Bułka Chleb pełnoziarnisty herbata , zacierka na mleku/ rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,3, 7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka , majonez , szczypior) , Ogórek chleb pełnoziarnisty masło herbata b/cukru (1,3, 7)	Wędlina drobiowa , Pomidor bułka masło herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką- wg zapotrzebowania (1,3, 7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy Chleb pełnoziarnisty Masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2292 W -315 B – 86 T- 76 Bł- 40	Kcal-2369 W -326 B – 89 T- 79 Bł- 37	Kcal-2426 W -334 B – 91 T- 81 Bł- 40	Kcal-2322 W -319 B – 87 T- 77 Bł- 37

Jadłospis 18.03-24.03.2024

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

20.03. 2024 Środa	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Domowy pieczony pasztet, Papryka chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1, 6, 7, 9, 10)	Domowy pieczony pasztet, pomidor bułka , chleb pełnoziarnisty masło, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy- wg zaleceń (1, 6, 7, 9, 10)	Domowy pieczony pasztet, papryka chleb pełnoziarnisty , masło herbata (1, 6, 7, 9, 10)	Wędlina drobiowa Pomidor bułka, masło herbata kasza manna na mleku/mleku/rosół grysikowy - wg zaleceń (1, 7)
Obiad	Zupa kalafiorowa Gulasz z indyka z kaszą krakowską, Surówka z białej kapusty kompot z owoców (1, 7,9)	Zupa kalafiorowa, Gulasz z indyka z kaszą krakowską , Marchewka z masłem kompot z owoców (1,7,9)	Zupa kalafiorowa, Gulasz z indyka z kaszą krakowską , Surówka z białej kapusty kompot z owoców bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , gulasz z indyka z kaszą krakowską marchewka kompot z owoców (1,7,9)
Kolacja	Sałatka makaronowa (makaron, ogórek ,szynka, majonez, koperek) chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7)	Sałatka makaronowa (makaron, ogórek ,szynka, jogurt naturalny, koperek), bułka , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,7)	Sałatka makaronowa (makaron ,ogórek ,szynka, majonez, koperek) chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Sałatka makaronowa (makaron, koperek, szynka , jogurt naturalny) bułka , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Szynka sałata chleb pełnoziarnisty masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2199 W - 348 B – 87 T- 65 Bł- 40 KT-22	Kcal-2253 W -338 B – 84 T- 63 Bł- 35 KT-22	Kcal-2390 W -359 B – 90 T- 66 Bł- 39 KT-23	Kcal-2300 W -345 B – 86 T- 64 Bł- 37 KT-22

Jadłospis 18.03-24.03.2024

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

21.03.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Jajko, Mandarynka Chleb pełnoziarnisty Chleb pszenny Pomidor masło, herbata (1,3, 7)	Jajko mandarynka pomidor bułka, masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1, 3, 7)	Jajko, Kiwi Pomidor chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,3, 7)	Twaróg , mandarynka pomidor bułka , masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką - wg zapotrzebowania (1, 7)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem udko w warzywach, ziemniaki , fasolka szparagowa gotowana kompot z owoców bezpestkowych (1, 7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem udko w warzywach, ziemniaki , fasolka szparagowa gotowana kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym udko w warzywach, ziemniaki , fasolka szparagowa gotowana kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Krupnik ryżowy udko w warzywach, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (7,9)
Kolacja	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- wg zapotrzebowania (1,7)	Kiełbasa kanapkowa drobiowa, ćwikła, chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa , sałata masło bulka kasza manna na mleku/rosół grysikowy - wg zapotrzebowania herbata (1,7)
Dodatek	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy			Pasztecik, sałata, masło, Chleb pełnoziarnisty (1, 7,9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal-2275 W -341 B – 85 T- 63 Bł- 40 KT-22	Kcal-2365 W -355 B –89 T- 66 Bł- 37 KT-22	Kcal-2427 W -364 B – 91 T- 67 Bł- 39 KT-22	Kcal-2309 W -346 B – 87 T- 64 Bł- 36 KT-21

Jadłospis 18.03-24.03.2024

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

22.03.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Hummus Chleb pełnoziarnisty Chleb pszenny Pomidor + szczypior Masło Herbata (1,7)	Hummus Chleb pełnoziarnisty Chleb pszenny Pomidor + szczypior Masło Herbata rosół z ryżem/ryż na mleku- wg zapotrzebowania (1,7)	Hummus Chleb pełnoziarnisty Pomidor + szczypior Masło Herbata bez cukru (1,7)	Szynka Chleb pszenny Masło Pomidor Herbata Rosół z ryżem/ryż na mleku- wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa grochowa Kaszotto Sałata ze śmietaną kompot (1,7,9)	Zupa jarzynowa, Kaszotto Sałata ze śmietaną kompot (1,7,9)	Zupa grochowa Kaszotto Sałata ze śmietaną kompot bez cukru (1,7,9)	Zupa jarzynowa Kaszotto Sałata z jogurtem kompot (1, 7,9)
Kolacja	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło , herbata (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), rzodkiewka, bułka, masło, herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką- wg zapotrzebowania (szynka + szczypior) (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, filet z makreli, rzodkiewka), chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,3,4,7)	Twaróg sałata , masło pomidor herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
Dodatek cukrzycowy			Twaróg Masło Pomidor Chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2266 W -329 B – 85	Kcal-2343 W -340 B – 88	Kcal-2433 W -353 B – 91	Kcal-2297 W -333 B – 86

Jadłospis 18.03-24.03.2024

	T- 68 Bł- 38 KT-21 S-2,4	T- 70 Bł- 37 KT-21 S-2,3	T- 73 Bł- 41 KT-22 S-2,3	T- 69 Bł- 36 KT-20 S-2,2
--	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

23.03.2024 Sobota	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	Gryczak dżem, masło, bułka herbata (1,3,7)	Gryczak dżem, masło, bułka herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (1,3,7)	Kaszak/gryczak Ser żółty , papryka, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,3, 7)	Biszkopt twaróg , masło , bułka herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (1,3, 7)
Obiad	Krupnik ryżowy , pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki Surówka z buraków kompot (1, 7,9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie pomidorowym , ziemniaki , surówka z buraków, 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)
Kolacja	Pasztet domowy drobiowy, papryka, masło, herbata, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, (1,6, 7, 9)	Pasztet domowy drobiowy, papryka, masło, bułka/chleb pełnoziarnisty herbata , manna na mleku/rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (szynka + papryka) (1, 6, 7, 9)	Pasztet domowy drobiowy papryka , chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1, 6, 7, 9)	Dżem, masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Owoc + czekolada gorzka (8)	Owoc + czekolada gorzka (8)	Owoc + czekolada gorzka (8)	Owoc + czekolada gorzka (8)
Dodatek cukrzycowy			Serek wiejski+ pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2253 W -370 B – 96 T- 77	Kcal-2342 W -340 B – 88 T- 70	Kcal-2429 W -352 B – 91 T- 73	Kcal-2379 W -345 B – 89 T- 71

Jadłospis 18.03-24.03.2024

Bł- 41 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
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

24.03.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
Śniadanie	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 - wg zapotrzebowania (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 - wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , marchewka z jabłkiem ryż z kurkumą kompot (1,7, 9)	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , marchewka z jabłkiem Ryż z kurkumą kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem (pełnoziarnistym) , potrawka z kurczaka , marchewka z jabłkiem ryż brązowy z kurkumą kompot bez cukru (1,7,9)	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , marchewka z masłem, ryż z kurkumą kompot (1,7,9)
Kolacja	Kiełbasa parówka ketchup, sałata, 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 - wg zapotrzebowania (1,7, 9, 10)	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- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)
Dodatek cukrzycowy			Pasztecik drobiowy+ rzodkiewka + chleb pełnoziarnisty (1, 6, 7, 9, 10)	
Wartości odżywcze	Kcal-2300 W -334 B – 86 T- 69 Bł- 40	Kcal-2389 W -346 B – 90 T- 72 Bł- 36	Kcal-2452 W -356 B – 92 T- 74 Bł- 42	Kcal-2376 W -345 B – 89 T- 71 Bł- 36

Jadłospis 18.03-24.03.2024

	KT-22 S-2,5	KT-21 S-2,5	KT-22 S-2,8	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 Bańska