

**Jadłospis 25-31.03.2024**

<b>25.03.2024 Poniedziałek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Szynka drobiowa papryka , chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny , masło , herbata  (1,7)	Szynka drobiowa papryka bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata kasza manna na mleku- wg zapotrzebowania (1,7)	Szynka drobiowa papryka, chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa sałata , bułka , masło herbata , rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem , jajko w sosie chrzanowym, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Pomidorowa z ryżem , jajko w sosie chrzanowym , ziemniaki buraczki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (filet drobiowy w jarzynach) (1,3,7,9)	Pomidorowa z ryżem brązowym, jajko w sosie chrzanowym surówka z kapusty 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)
<b>Kolacja</b>	Dżem, Masło gryczak bułka, herbata (1,3,7)	Dżem, bułka, masło, gryczak herbata makaron na mleku- wg zapotrzebowania (1, 3, 7)	Szynka, Ogórek gryczak Masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3, 7)	Dżem, biszkopt masło bułka, herbata rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (1,3, 7)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy (posiłek nocny)</b>			Sok warzywny	
<b>Wartości odżywcze</b>	K-2305 W-317 B-86 T-77 Bł-39	K-2409 W-331 B-90 T-80 Bł-38	K-2472 W-340 B-93 T-82 Bł-41	K-2377 W-327 B-89 T-79 Bł-37

## Jadłospis 25-31.03.2024

	KT-20 S-2,7	KT-21 S-2,6	KT-21 S-2,7	KT-20 S-2,6
--	----------------	----------------	----------------	----------------

26.03.2024 Wtorek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
<b>Śniadanie</b>	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)
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną marchewka z chrzanem kompotów z owoców bezpestkowych  (1,7,9)	Zupa kalafiorowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną , marchewka z masłem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa kalafiorowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, marchewka z chrzanem kompotów z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, marchewka z masłem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7, 9)
<b>Kolacja</b>	Salatka makaronowa (makaron, szynka, ogórek, majonez, koperek) chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny herbata mandarynka (1, 7)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, koperek, ogórek, majonez) chleb pełnoziarnisty/bułka herbata zacierka na mleku-- wg zapotrzebowania mandarynka (1, 7)	Salatka makaronowa (makaron pełnoziarnisty, szynka, koperek, ogórek, majonez) chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru kiwi (1, 7)	Salatka makaronowa (makaron, szynka, jogurt, koperek) bułka , herbata, rosół z zacierką-- wg zapotrzebowania mandarynka (1,7)
<b>Dodatek</b>	Jogurt naturalny + gorzka czekolada (7,8)	Jogurt naturalny + gorzka czekolada (7,8)	Jogurt naturalny + gorzka czekolada (7,8)	Jogurt naturalny + gorzka czekolada (7,8)
<b>Dodatek cukrzycowy</b> (posiłek nocny)			Ser żółty , masło ,chleb pełnoziarnisty , sałata (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K 2368 W-357 B-89 T-66 Bł-40	K 2431 W-365 B-91 T-68 Bł-38	K 2462 W-339 B-68 T-73 Bł-42	K 2295 W-344 B-86 T-64 Bł-37

**Jadłospis 25-31.03.2024**

	KT- 22 S -2,6	KT 21 S2,5	KT 22 S 2,6	KT 21 S2,5
--	------------------	---------------	----------------	---------------

<b>27.03. 2024</b> <b>Środa</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Parówka drobiowa Ketchup, Ogórek chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło herbata (1,7, 9,10)	Parówka drobiowa Ketchup, Ogórek chleb pełnoziarnisty, bułka masło herbata kasza manna na mleku-- wg zapotrzebowania (1,7, 9,10)	Parówka drobiowa musztarda Ogórek chleb pełnoziarnisty masło Herbata bez cukru (1,7, 9,10)	Szynka gotowana Pomidor bułka, masło herbata rosół grysikowy-- wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Kapuśniak Pieczeń rzymska w sosie koperkowym Surówka z buraków Ziemniaki kompot z owoców (1,7,9)	Zupa ziemniaczana Pieczeń rzymska w sosie koperkowym Surówka z buraków Ziemniaki kompot z owoców (1,7,9)	Kapuśniak Pieczeń rzymska w sosie koperkowym Sałata ze śmietaną Ziemniaki kompot z owoców bez cukru (1,7,9)	Zupa ziemniaczana Makaron z mięsem wołowym Jabłko kompot z owoców (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Ser żółty Papryka Masło Chleb pełnoziarnisty/chleb pszenny Herbata (1,7)	Ser żółty Papryka Masło chleb pełnoziarnisty/bułka 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)
<b>Dodatek</b>	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
<b>Dodatek cukrzycowy</b> (posiłek nocny)			Jajko Rzodkiewka chleb pełnoziarnisty masło (1,3,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K 2289 W-343 B-86 T-64 Bł-41	K 2340 W-351 B-88 T-65 Bł-38	K 2457 W-367 B-92 T-68 Bł-39	K 2323 W-348 B-87 T-65 Bł-37

## Jadłospis 25-31.03.2024

KT 22 S 2,8	KT 22 S 2,7	KT 22 S 2,8	KT 21 S 2,6
----------------	----------------	----------------	----------------

<b>28.03.2024 Czwartek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Twaróg Pomidor chleb pszenny chleb pełnoziarnisty masło mini drożdżówka z jabłkiem herbata (1,7)	Twaróg Pomidor bułka chleb pełnoziarnisty masło mini drożdżówka z jabłkiem herbata ryz na mleku-- wg zapotrzebowania (1,7)	Twaróg , Pomidor chleb pełnoziarnisty, kapuśniak, masło , herbata bez cukru (1,3,7)	Twaróg Pomidor bułka , masło, herbata , mini drożdżówka z jabłkiem, rosół z ryżem - wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym z kaszą krakowską Surówka z selera kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , Surówka z buraków kompot z owoców bezpestkowych (1, 3, 7,9)	Zupa ogórkowa , pulpety w sosie pomidorowym z kaszą krakowską , Surówka z buraków kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana , pulpety drobiowe w sosie koperkowym z kaszą krakowską, buraczki kompot z owoców bezpestkowych (1, 3, 7,9)
<b>Kolacja</b>	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)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Kefir (7)	Owoc
<b>Dodatek Cukrzycowy</b> (posiłek nocny)			Pasztet domowy masło papryka Chleb pełnoziarnisty (1,7, 9,10)	

## Jadłospis 25-31.03.2024

<b>Wartości odżywcze</b>	K 2351 W-335 B-106 T-65 Bł-41 KT 22 S 2,6	K 2420 W-345 B-109 T-67 Bł-37 KT 22 S 2,5	K 2471 W-351 B-111 T-69 Bł-43 KT 23 S 2,6	K 2397 W-342 B-108 T-67 Bł-38 KT 21 S 2,5
--------------------------	---	---	---	---

<b>29.03.2024 Piątek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Dżem Bułka masło herbata (1,7)	Dżem Bułka masło herbata Owsianka -wg zapotrzebowania (1,7)	Twaróg Chleb pełnoziarnisty szczypiorek masło herbata (1,7)	Dżem Bułka masło herbata Rosół z zacierką -wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Krupnik ryżowy Ryba (miruna) pieczona Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej kompot (4, 9)	Krupnik ryżowy Ryba (miruna) pieczona Ziemniaki Marchewka z masłem (4, 7, 9)	Krupnik ryżowy Ryba (miruna) pieczona Ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej kompot bez cukru (4, 9)	Krupnik ryżowy, Ryba (miruna) pieczona Ziemniaki Marchewka z masłem kompot (4, 7,9)
<b>Kolacja</b>	Hummus (pasta z ciecierzycy) Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty chleb pszenny herbata (1)	Hummus (pasta z ciecierzycy) Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty bułka herbata manna 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 grysikowy - wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Dodatek</b>	Kefir/jogurt (7)	Kefir/jogurt (7)	Kefir/jogurt (7)	Kefir/jogurt (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b> (posiłek nocny)			Chleb pełnoziarnisty, masło, jajko, pomidor (1, 3, 7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K 2298 W-327 B-103	K 2367 W-326 B-117	K 2421 W-345 B-109	K 2392 W-341 B-108

## Jadłospis 25-31.03.2024

	T-64 Bł-39 KT 21 S 2.5	T-66 Bł-39 KT 20 S 2,4	T-67 Bł-41 KT 21 S 2,5	T-66 Bł-38 KT 20 S 2.3
--	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

<b>30.03.2024 Sobota</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez) chleb pełnoziarnisty chleb pszenny herbata (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez) bułka chleb pełnoziarnisty herbata ryż 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 ryżem-- wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa Makaron z serem jabłko kompot (1,7,9)	Zupa brokułowa Makaron z serem jabłko kompot (1,7,9)	Zupa brokułowa Makaron pełnoziarnisty z serem jabłko kompot bez cukru (1,7,9)	Zupa jarzynowa Makaron z serem jabłko kompot (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Parówkowa Ketchup, Pomidor chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło herbata (1,7,9,10)	Parówkowa Pomidor chleb pełnoziarnisty bułka masło herbata 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)
<b>Dodatek</b>	Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Gryczak/kapuśniak (1,3,7)	Gryczak/kapusniak (1,3,7)	Biszkopty (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b> (posiłek nocny)			Twaróg Masło papryka pieczywo pełnoziarniste (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K 2352 W-335 B-106 T-65 Bł-42 KT 23	K 2402 W-342 B-108 T-67 Bł-38 KT 22	K 2490 W-355 B-112 T-68 Bł-42 KT 23	K 2331 W-332 B-105 T-65 Bł-38 KT 21

## Jadłospis 25-31.03.2024

	S 2,8	S 2,7	S 2,8	S 2,7
--	-------	-------	-------	-------

31.03.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
<b>Śniadanie</b>	Jajko chrzan Szcypiorek masło chleb pełnoziarnisty chleb pszenny mandarynka herbata/kakao (1,3, 7)	Jajko szczypiorek masło bułka chleb pełnoziarnisty mandarynka herbata/kakao makaron na mleku-- wg zapotrzebowania (1,3, 7)	Jajko chrzan szczypiorek masło chleb pełnoziarnisty kiwi herbata bez cukru (1, 3,7)	Serek wiejski sałata masło bułka mandarynka herbata rosół z makaronem-- wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Biały barszcz z jajkiem Schab w sosie pieczeniowym Surówka z pekińskiej Ziemniaki kompot (1,3, 7,9)	Biały barszcz z jajkiem Schab w sosie pieczeniowym Surówka z pekińskiej ziemniaki kompot (1, 3,7,9)	Biały barszcz z jajkiem Schab w sosie pieczeniowym Surówka z pekińskiej Ziemniaki kompot bez cukru (1, 3, 7,9)	Zupa ziemniaczana Filet drobiowy w sosie pietruszkowym Marchewka mini z masłem Ziemniaki kompot (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Szynka gotowana ćwikła chleb pełnoziarnisty chleb pszenny masło herbata, (1,7)	Szynka gotowana ćwikła chleb pełnoziarnisty/bułka masło herbata kasza manna na mleku - wg zapotrzebowania (1,7)	Szynka gotowana ćwikła chleb pełnoziarnisty masło herbata bez cukru, (1,7)	Szynka Pomidor masło bułka herbata rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Dodatek</b>	Babka świąteczna (1,3,7)	Babka świąteczna (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Babka świąteczna (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b> (posiłek nocny)			Ser żółty, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K 2270 W-323 B-102 T-63 Bł-40 KT 22	K 2351 W-335 B-106 T-65 Bł-38 KT 22	K 2481 W-354 B-112 T-69 Bł-43 KT 23	K 2370 W-358 B-107 T-66 Bł-35 KT 22

## 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