

### Jadłospis 08.04-14.04.2024

<b>08.04.2024 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 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 (1,7,9,10)	Szynka drobiowa Pomidor, masło , bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7,9,10)	Szynka drobiowa Pomidor, masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka drobiowa pomidor , masło, bułka, herbata, ryż na mleku /rosół z ryżem (1,7,9,10)
<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 S-2,9	K-2300 W-316 B-86 T-77 Bł-35 KT-21 S-2,8	K-2349 W-323 B-88 T-78 Bł-37 KT-22 S-2,9	K-2155 W-296 B-81 T-72 Bł-34 KT-21 S-2-8

**Jadłospis 08.04-14.04.2024**

<b>09.04.2024 Wtorek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Dżem, kaszak, bułka, masło, herbata (1, 7)	Dżem, kaszak, bułka, chleb pełnoziarnisty masło, herbata , makaron na mleku /rosół z makaronem (1, 7)	Wędlina wieprzowa Ogórek chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru kiwi (1, 7,9,10)	Dżem Bułka jogurtowa masło, makaron na mleku/rosół z makaronem mandarynka herbata (1, 7)
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa , Bigos z kiszonej kapusty z ziemniakami kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa kalafiorowa , gulasz drobiowy warzywny z ziemniakami , surówka z buraka kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa kalafiorowa , Bigos z kiszonej kapusty z ziemniakami kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa jarzynowa , gulasz drobiowy ziemniaki buraczki kompotów z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)
<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna (jajko ,szynka ,szczypior majonez), ogórek, chleb pełnoziarnisty , masło herbata (1,3, 7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka, szczypior, jogurt naturalny) Ogórek Bułka Chleb pełnoziarnisty masło herbata , zacierka na mleku/ rosół z zacierką (1,3, 7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka , majonez , szczypior) , Ogórek, chleb pełnoziarnisty masło herbata b/cukru (1,3, 7)	Wędlina drobiowa , sałata bułka masło herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok pomidorowy Chleb Masło (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2305 W -317 B – 86 T- 77 Bł- 40 KT-22	Kcal-2333 W -321 B – 87 T- 78 Bł- 38 KT-21	Kcal-2450 W -337 B – 92 T- 82 Bł- 40 KT-21	Kcal-2182 W -299 B – 182 T- 73 Bł- 36 KT-21

**Jadłospis 08.04-14.04.2024**

	S-2,6	S-2,5	S-2,6	S-2,5
--	-------	-------	-------	-------

<b>10.04. 2024</b> <b>Środa</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Domowy pieczony pasztet, Papryka chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1, 3, 7, 9,10)	Domowy pieczony pasztet, Papryka bułka , chleb pełnoziarnisty masło, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1, 3, 7, 9,10)	Domowy pieczony pasztet, papryka chleb pełnoziarnisty , masło herbata (1, 3, 7,9,10)	Wędlina drobiowa Pomidor bułka, masło herbata kasza manna na mleku mleku/rosół grysikowy (1, 7,9,10)
<b>Obiad</b>	Barszcz biały, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony, Kasza krakowska Surówka z kapusty czerwonej, kompot z owoców (1,3,7,9)	Barszcz biały, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pietruszkowym, marchewka z masłem, Kasza krakowska kompot z owoców (1,3,7,9)	Barszcz biały, kotlet drobiowo-wieprzowy pieczony , Kasza krakowska surówka z kapusty czerwonej, kompot z owoców bez cukru (1,3,7,9)	Krupnik jęczmienny, pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym , marchewka z masłem, Kasza krakowska kompot z owoców (1,3,7,9)
<b>Kolacja</b>	Sałátka makaronowa (makaron , ogórek ,szynka, majonez) chleb pełnoziarnisty , herbata (1, 3)	Sałátka makaronowa (makaron, ogórek ,szynka, jogurt naturalny), bułka , herbata ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)	Sałátka makaronowa (makaron ,ogórek ,szynka, majonez) chleb pełnoziarnisty, herbata (1,3, 7)	Sałátka makaronowa (makaron, szynka , jogurt naturalny) , bułka , 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>			Ser żółty sałata chleb pełnoziarnisty masło (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2232 W - 307 B – 84 T- 74 Bł- 40 KT-22 S-2,7	Kcal-2253 W -310 B – 84 T- 75 Bł- 35 KT-22 S-2,6	Kcal-2398 W -330 B – 90 T- 80 Bł- 38 KT-23 S-2,7	Kcal-2300 W -316 B – 86 T- 77 Bł- 38 KT-22 S-2,6

### Jadłospis 08.04-14.04.2024

<b>11.04.2024 Czwartek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobową</b>
<b>Śniadanie</b>	Jajko, Szcypior Bakalie chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1,3, 7)	Jajko Szcypior Bakalie bułka, masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1, 3, 7)	Jajko, Orzechy Szcypior chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,3, 7)	Twaróg , Pomidor bułka , bakalie masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką (1,3, 7)
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa, udko w warzywach, ryż z kurkumą , buraczki kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, udko w warzywach, ryż z kurkumą buraczki kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, udko w warzywach, ryż brązowy z kurkumą, surówka z buraków 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, Sałata 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, Sałata chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7)	Szynka drobiowa , sałata masło bulka kasza manna na mleku/rosół grysikowy herbata (1,7)
<b>Dodatek</b>	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Pasztecik, sałata, masło, Chleb pełnoziarnisty (1, 7,9,10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2315 W -345 B – 186 T- 64 Bł- 40 KT-22 S-2,4	Kcal-2383 W -357 B –89 T- 66 Bł- 37 KT-22 S-2,	Kcal-2425 W -364 B – 91 T- 67 Bł- 41 KT-22 S-2,4	Kcal-2345 W -352 B – 88 T- 65 Bł- 36 KT-21 S-2,3

### Jadłospis 08.04-14.04.2024

12.04.2024 Piątek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
<b>Śniadanie</b>	Drożdżówka mini , ser żółty , masło, chleb pełnoziarnisty papryka herbata (1,3,7)	Drożdżówka mini, 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 mini twaróg , masło , pomidor bułka herbata , Rosół z ryżem/ryż na mleku (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa Makaron z serem i słoniną jabłko, kompot (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny , Makaron z serem i słoniną jabłko , kompot (1,7,9)	Zupa grochowa , Makaron pełnoziarnisty z serem i słoniną jabłko, kompot (1,7,9)	Zupa krupnik jęczmienny , Makaron z serem i masłem jabłko , kompot (1, 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+ szczypior) (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, filet z makreli), szczypior chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,3,4,7)	Wędlina drobiowa sałata , masło herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok pomidorowy Chleb pełnoziarnisty (1)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2221 W -305 B – 111 T- 61 Bł- 37 KT-21 S-2,4	Kcal-2253 W -317 B – 116 T- 65 Bł- 36 KT-21 S-2,3	Kcal-2375 W -356 B – 89 T- 66 Bł- 39 KT-22 S-2,3	Kcal-2301 W -318 B – 115 T- 67 Bł- 37 KT-20 S-2,2

### Jadłospis 08.04-14.04.2024

<b>13.04.2024 Sobota</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Parówka, Ketchup, 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 drobiowy w sosie pomidorowym , ziemniaki fasolka szparagowa, kompot (1,7,9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym , ziemniaki , fasolka szparagowa, kompot (1,7,9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy 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>	Ciasto jogurtowe (1, 3,7)	Ciasto jogurtowe (1, 3,7)	Gryczak/kapuśniak (1, 3,7)	Ciasto jogurtowe (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Jajko, sałata pieczywo pełnoziarniste (1,3, 7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2278 W -342 B – 85 T- 63 Bł- 40 KT-22 S-2,7	Kcal-2372 W -356 B – 89 T- 66 Bł- 37 KT-21 S-2,8	Kcal-2440 W -366 B – 92 T- 68 Bł- 43 KT-22 S-2,8	Kcal-2355 W -353 B – 88 T- 65 Bł- 37 KT-21 S-2,6

### Jadłospis 08.04-14.04.2024

<b>14.04.2024 Niedziela</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<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 , Udko w jarzynach, sałata ze śmietaną, kasza krakowska kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem , Udko w jarzynach, Sałata ze śmietaną kasza krakowska kompot (1,7,9)	Rosół z makaronem (pełnoziarnistym) , Udko w jarzynach, sałata ze śmietaną kasza krakowska kompot bez cukru (1,7,9)	Rosół z makaronem , Udko z w jarzynach , marchewka z masłem, kasza krakowska kompot (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Pieczeń wiedeńska Ogórek zielony, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło , herbata, (1,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska Ogórek zielony bułka/chleb pełnoziarnisty, masło , herbata Zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7, 9, 10)	Pieczeń wiedeńska Ogórek zielony, 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-2299 W -345 B – 86 T- 64 Bł- 38 KT-22 S-2,5	Kcal-2337 W -351 B – 88 T- 65 Bł- 36 KT-21 S-2,5	Kcal-2452 W -368 B – 92 T- 68 Bł- 41 KT-22 S-2,8	Kcal-2392 W -359 B – 90 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**