

**Jadłospis 29-04.05-05.2024**

<b>29.04.2024 Poniedziałek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka, bułka, dżem truskawkowy niskosłodzony, masło, herbata (1,7)	Owsianka, dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka, masło, herbata rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)	Owsianka jajko, szczypior, chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru  (1,3,7)	Owsianka, dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka, masło herbata , rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem, pieczeń w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kapusty czerwonej, kompot z owoców mieszanych, bezpestkowych (1,6,7,9,10)	Pomidorowa z ryżem , pieczeń w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,6,7,9,10)	Pomidorowa z ryżem brązowym, pieczeń w sosie koperkowym, surówka z kapusty czerwonej, ziemniaki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,6,7,9,10)	Krupnik ryżowy, filet drobiowy w jarzynach , ziemniaki, marchewka kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7)
<b>Kolacja</b>	Wędlina drobiowa, sałata, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa , sałata, masło, bułka, herbata , makaron na mleku /rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa , sałata, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka drobiowa, sałata, masło, bułka, herbata, rosół z makaronem/makaron na mleku- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>	-----	-----	Pasztecik, rzodkiewka, masło,	----- --

### Jadłospis 29-04.05-05.2024

			chleb pełnoziarnisty (1,6,7,9,10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K-2285 W-315 B-114 T-67 Bł 38 KT-21 S-2,8	K-2369 W-327 B-116 T-39 Bł 37 KT-21 S-2,8	K-2441 W-353 B-107 T-70 Bł- 43 KT-21 S-2,8	K-2349 W-331 B-105 T-72 Bł 37 KT-21 S-2,8

<b>30.04.2024 Wtorek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Mini drożdżówka, pasta hummus (z ciecierzycy) pomidor , chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3)	Mini drożdżówka , pasta hummus ( z ciecierzycy), pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, ryż na mleku /rosół z ryżem – wg. zapotrzebowania (1,3)	Kapuśniak/ kaszak, pasta hummus (z ciecierzycy), pomidor, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3)	Mini drożdżówka , twarożek, pomidor, bułka, ryż na mleku/rosół z ryżem herbata – wg. zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa, pulpet w sosie pomidorowym z kaszą krakowską, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ogórkowa, pulpet w sosie pomidorowym z kaszą krakowską, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa ogórkowa, pulpet w sosie pomidorowym z kaszą krakowską, surówka buraków, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Krupnik jęczmienny, pulpet w sosie koperkowym z kaszą krakowską, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Parówka drobiowa, ketchup, papryka, chleb pszenny,	Parówka drobiowa, ketchup, papryka, bułka,	Parówka drobiowa, ketchup, papryka, chleb pełnoziarnisty	Wędlina z kurczaka , roszponka, bułka , masło ,

### Jadłospis 29-04.05-05.2024

	chleb pełnoziarnisty, masło , herbata (1,7,9,10)	chleb pełnoziarnisty masło herbata ,owsianka/ rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)	masło herbata b/cukru (1,7,9,10)	herbata, owsianka/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Jogurt naturalny+ gorzka czekolada (1,8)	Jogurt naturalny+ gorzka czekolada (1,8)	Jogurt naturalny+ gorzka czekolada (1,8)	Jogurt naturalny+ gorzka czekolada (1,8)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>	----- -	----- ----	Sok pomidorowy	----- ---
<b>Wartości odżywcze</b>	K-2290 W-273 B-101 T-67 Bł-38 KT-21 S-2,8	K-2375 W-338 B-104 T-64 Bł-38 KT-21 S-2,8	K-2468 W-348 B-106 T-75 Bł-43 KT-21 S-2,8	K-2404 W-345 B- 99 T-72 Bł -36 KT-21 S-2,8

<b>01.05.2024 Środa</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Pasztet pieczony, ćwikła, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata (1,6,7,9,10)	Pasztet pieczony, sałata, chleb pełnoziarnisty bułka, masło herbata kasza manna na mleku / rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10)	Pasztet pieczony, ćwikła, chleb pełnoziarnisty, masło herbata b/cukru (1,6,7,9,10)	Szynka gotowana, sałata, bułka, masło herbata, kasza manna na mleku mleku/rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa, bigos,	Zupa brokułowa, gulasz drobiowy,	Zupa brokułowa , bigos,	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy,

### Jadłospis 29-04.05-05.2024

	ziemniaki, jabłko kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	ziemniaki, marchewka, kompot z owoców (1,7,9)	ziemniaki , jabłko kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	ziemniaki , marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Ser żółty, ogórek, chleb pszenny chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1, 7)	Ser żółty, ogórek, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata owsianka / rosół zacierką-wg. zapotrzebowania (1, 7)	Ser żółty, ogórek, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1, 7)	Twaróg, pomidor, bułka, masło, herbata , owsianka/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1, 7)
<b>Dodatek</b>	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Szynka , pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2296 W -317 B – 86 T- 77 Bł- 40 KT-22 S-2,6	Kcal-2378 W -328 B – 89 T- 81 Bł- 37 KT-21 S-2,5	Kcal-2428 W -336 B – 91 T- 82 Bł- 40 KT-21 S-2,6	Kcal-2324 W -321 B – 87 T- 79 Bł- 37 KT-21 S-2,5

### Jadłospis 29-04.05-05.2024

02.05.2024 Czwartek	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobowa
<b>Śniadanie</b>	Jajko, sałata, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,3,7)	Jajko, sałata, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,3,7)	Jajko, sałata, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Dżem, masło, bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem- wg. zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa, makaron z twarogiem i słoniną, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych, mandarynka (1,7)	Zupa jarzynowa, makaron z twarogiem i masłem, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych, mandarynka (1,7)	Zupa grochowa , makaron pełnoziarnisty z twarogiem i słoniną, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru , kiwi (1,7)	Zupa jarzynowa, makaron z twarogiem i masłem, kompot z owoców, mandarynka (1,7)
<b>Kolacja</b>	Pieczeń wiedeńska, pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,6,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska, pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty masło, herbata, kasza manna na mleku /rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,6,7,9,10)	Szynka drobiowa, pomidor, masło, bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Kaszak/kapuśniak (1,3,7)	Kaszak/ kapuśniak (1,3,7)	Kaszak/kapuśniak (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Ser żółty ,masło ,rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty (1,7)	

### Jadłospis 29-04.05-05.2024

<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2291 W -345 B – 86 T- 64 Bł- 40 KT-22 S-2,4	Kcal-2372 W -357 B –88 T- 69 Bł- 37 KT-22 S-2,	Kcal-2435 W -367 B – 93 T- 68 Bł- 39 KT-22 S-2,4	Kcal-2333 W -350 B – 88 T- 66 Bł- 36 KT-21 S-2,3
--------------------------	--	--	--	--

<b>03.05.2024 Piątek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki jęczmienne na mleku, dżem niskosłodzony, bułka , masło herbata (1,7)	Płatki jęczmienne na mleku, dżem niskosłodzony, bułka, masło herbata , rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7)	Płatki jęczmienne na mleku, szynka drobiowa, papryka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Płatki jęczmienne na mleku, dżem niskosłodzony, bułka, masło , herbata , rosół z makaronem -wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, mizeria, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Rosół z zacierką , udko w jarzynach, ryż z kurkumą , buraczki, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych , (1,7,9)	Zupa pieczarkowa, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, mizeria, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych bez cukru (1,7,9)	Rosół z zacierką , udko w jarzynach , ryż z kurkumą, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Pasta rybna ( makreła , jajko) szczypior, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny,	Pasta rybna (makreła , jajko) szczypior, chleb pełnoziarnisty, bułka,	Pasta rybna (makreła , jajko) szczypior, chleb pełnoziarnisty, masło,	Szynka, pomidor, bułka, masło,

### Jadłospis 29-04.05-05.2024

	masło, herbata (1,3,4,7)	masło , herbata płatki jaglane na mleku/rosół z kaszą jaglaną-wg zapotrzebowania (dzieci-szynka) (1,3,4,7)	herbata bez cukru (1,3,4,7)	herbata , płatki jaglane na mleku/rosół z kaszą jaglaną-wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Dodatek</b>	Babka jogurtowa (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)	Sok warzywny	Babka jogurtowa (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Szynka , chleb pełnoziarnisty , masło , pomidor (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2350 W -335 B – 87 T- 70 Bł- 40 KT-22 S-2,5	Kcal-2397 W -347 B – 91 T- 73 Bł- 36 KT-21 S-2,5	Kcal-2432 W -358 B – 93 T- 75 Bł- 42 KT-22 S-2,8	Kcal-2375 W -344 B – 88 T- 70 Bł- 36 KT-21 S-2,5

<b>04.05.2024 Sobota</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Lekkostrawna</b>	<b>Cukrzycowa</b>	<b>Wątrobowa</b>
<b>Śniadanie</b>	Pasta z twarogu , szczypiorek, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło herbata (1,7)	Pasta z twarogu , szczypiorek , bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata makaron na mleku/rosół makaronem-wg zapotrzebowania (1,7)	Pasta z twarogu, szczypiorek, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata (1,7)	Pasta z twarogu, sałata, masło, herbata makaron na mleku/rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Krupnik ryżowy kotlet (pieczony) mielony, ziemniaki, marchewka z jabłkiem,	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie koperkowym, marchewka z jabłkiem,	Krupnik ryżowy kotlet mielony, ziemniaki, marchewka z jabłkiem,	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki,

### Jadłospis 29-04.05-05.2024

	kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Jajko, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło, herbata (1,3,7)	Jajko, pomidor, chleb pełnoziarnisty, bułka, herbata , masło, manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,3,7)	Jajko, rzodkiewka chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Szynka, pomidor , masło , bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Dodatek</b>	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Pasztecik drobiowy , masło , chleb pełnoziarnisty , pomidor (1, 6,7,9,10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2377 W -359 T -67 B - 89 Bł -39 KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2436 W -370 T - 69 B - 91 Bł -38 KT -21 g S-2,7 g	Kcal - 2481 W - 376 T - 71 B - 93 Bł -41 KT -22 g S-2,8 g	Kcal - 2421 W - 365 T - 70 B - 90 Bł -38 g KT -21 g S-2,7 g

05.05.2024 Niedziela	Podstawowa	Lekkostrawna	Cukrzycowa	Wątrobową
<b>Śniadanie</b>	Parówka drobiowa, papryka, ketchup, masło, chleb pełnoziarnisty,	Parówka drobiowa, papryka, ketchup, masło, bułka ,	Parówka drobiowa, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru	Szynka, Sałata, masło, bułka , herbata ,zacierka na mleku /rosół



### Jadłospis 29-04.05-05.2024

	chleb pszenny , herbata , (1,6,7,9,10)	herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,6,7,9,10)	(1,6,7,9,10)	z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienna, fasolka szparagowa, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienna, fasolka szparagowa, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, fasolka szparagowa, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Salatka z tuńczyka, ( tuńczyk, ryż, majonez , ogórek, jajko) chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata, (1,3,4)	Salatka z tuńczyka (tuńczyk, ryż, majonez, ogórek, jajko ) bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata , kasza manna na mleku/rosół grysikowy – wg zapotrzebowania (1,3,4)	Salatka z tuńczyka (tuńczyk , ryż, majonez, ogórek, jajko ) chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,4)	Twarożek, pomidor, masło, bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy 1,7)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Jajko ,pomidor ,masło ,chleb pełnoziarnisty (1,3,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K-2388 W-329 B-120 T-65 Bł - 42 KT-20 S-2,8	K-2422 W-334 B- 123 T- 69 Bł- 37 KT-21 S-2,8	K-2464 W-340 B-110 T-76 Bł -40 KT-21 S-2,8	K- 2318 W-320 B-102 T-71 Bł 37 KT-21 S-2,8

## **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- **Gorzycza 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**