

Jadłospis 06-12.05.2024

Jadłospis 06-12.05.2024

| 06.05.2024 | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|---------------------------|--|--|--|---|
| Poniedziałek | | | | |
| Śniadanie | Płatki na mleku, dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka, masło, herbata (1,7) | Płatki na mleku, dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka, masło , herbata rosół z zacierką wg- zapotrzebowania (1,7) | Płatki na mleku, wędlina drobiowa, papryka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7) | Płatki na mleku, dżem niskosłodzony bezpestkowy, masło bułka, herbata rosół z zacierką – wg zapotrzebowania (1,7) |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem, jajko w sosie koperkowym , ziemniaki, surówka z kapusty białej kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3 ,7,9) | Pomidorowa z makaronem, jajko w sosie koperkowym, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (dzieci: filet + buraczki) (1,3 ,7,9) | Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym, jajko w sosie koperkowym, ziemniaki,surówka z kapusty białej, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3 ,7,9) | Krupnik jęczmienny, filet drobiowy w jarzynach, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9) |
| Kolacja | Pasta z twarogu , rzodkiewka, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7) | Pasta z twarogu , sałata , masło, bułka, herbata , (dzieci -szynka drobiowa) manna na mleku/rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,7) | Pasta z twarogu, rzodkiewka,masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7) | Pasta z twarogu , sałata , masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9,10) |
| Dodatek | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| Dodatek cukrzycowy | ----- | ----- | Pasztecik ,sałata , masło ,chleb pełnoziarnisty (1,6, 7,9,10) | ----- |
| Wartości odżywcze | Kcal - 2340 W – 350 T -65 B – 88 Bł -40 g KT -22 g S-2,7 g | Kcal – 2412 W – 361 T -67 B – 91 Bł -38 g KT -22 g S-2,6 g | Kcal - 2453 W – 367 T - 68 B – 91 Bł -41 g KT -22 g S-2,7 g | Kcal - 2355 W – 350 T -66 B – 89 Bł -37 g KT -22 g S-2,6 g |

Jadłospis 06-12.05.2024

| 07.05.2024 Wtorek | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|------------------------------|---|--|--|--|
| Śniadanie | Mini drożdżówka, jajko, szczypior, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7) | Mini drożdżówka, jajko, szczypior, bułka , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , ryż na mleku /rosół z ryżem –wg zapotrzebowania (1,3,7) | Kapuśniak/kaszak, jajko , szczypiorek, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7) | Mini drożdżówka, twarożek, roszpunka, bułka, masło, ryż na mleku/rosół z ryżem herbata (1, 7) |
| Obiad | Zupa ogórkowa, kotlet mielony (pieczony), ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,3,7,9) | Zupa jarzynowa, pulpet w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,3,7,9) | Zupa ogórkowa , kotlet mielony (pieczony), ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompotów z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3, 7,9) | Zupa jarzynowa, pulpet w sosie koperkowym , ziemniaki, marchewka, kompotów z owoców bezpestkowych (1,3, 7,9) |
| Kolacja | Szynka, pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7,9,10) | Szynka, pomidor bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, Owsianka/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10) | Szynka, pomidor, chleb pełnoziarnisty masło herbata b/cukru (1,7,9,10) | Szynka, pomidor, bułka, masło, herbata, Owsianka/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10) |
| Dodatek | Jogurt naturalny/kefir (7) | Jogurt naturalny /kefir | Jogurt naturalny/kefir | Jogurt naturalny/kefir (7) |
| Dodatek cukrzycowy | ----- | ----- | Sok warzywny | ----- |
| Wartości odżywcze | K-2370 W-325 B-119 T-66 Bł - 42 KT-20 S-2,8 | K-2400 W-331 B- 122 T- 68 Bł- 37 KT-21 S-2,8 | K-2436 W-338 B-106 T-75 Bł -40 KT-21 S-2,8 | K- 2312 W-316 B-101 T-72 Bł 37 KT-21 S-2,8 |

Jadłospis 06-12.05.2024

| 08.05.2024 Środa | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|---------------------------|--|--|--|---|
| Śniadanie | Kiełbasa śląska, ketchup, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,7,9,10) | Kiełbasa śląska , ketchup, sałata, chleb pełnoziarnisty bułka , masło herbata kasza manna na mleku / rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9,10) | Kiełbasa śląska , musztarda, sałata, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata b/cukru (1,7,9,10) | Wędlina drobiowa sałata , bułka, masło herbata kasza manna na mleku mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10) |
| Obiad | Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż z kurkumą, surówka z buraków kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9) | Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż z kurkumą, surówka z buraków kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9) | Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż z kurkumą, surówka z buraków kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9) | Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż z kurkumą, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych , (1,9) |
| Kolacja | Ser żółty, papryka, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło , herbata (1,7) | Ser żółty, papryka , bułka chleb pełnoziarnisty, masło , herbata Owsianka / rosół zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7) | Ser żółty, papryka, chleb pełnoziarnisty masło , herbata bez cukru (1,7) | Twaróg, pomidor , bułka , masło , herbata , owsianka/rosół z zacierką (1,7) |
| Dodatek | Sok warzywny | Sok warzywny | Sok warzywny | Sok warzywny |
| Dodatek cukrzycowy | | | Jajko ogórek chleb pełnoziarnisty masło (1,3,7) | |
| Wartości odżywcze | Kcal - 2291 W – 338 T- 63 B – 85 Bł -39 KT -22 g S-2,6 g | Kcal - 2370 W – 353 T- 66 B – 89 Bł -36 KT -22 g S-2,5 g | Kcal – 2422 W –363 T- 67 B – 91 Bł -42 KT -22 g S-2,5 g | Kcal - 2377 W – 353 T- 67 B – 90 Bł -38 KT -22 g S-2,4 g |

Jadłospis 06-12.05.2024

| 09.05.2024 Czwartek | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|-------------------------------|--|--|---|--|
| Śniadanie | Pasta z twarogu , rzodkiewka , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1,7) | Pasta z twarogu, roszpunka, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7) | Pasta z twarogu, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7) | Pasta z twarogu , bułka , roszpunka , masło, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7) |
| Obiad | Zupa grochowa, pieczeń rzymska w sosie koperkowym, ziemniaki, sałata ze śmietaną, kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9) | Zupa ziemniaczana, pieczeń rzymska w sosie koperkowym, ziemniaki, sałata ze śmietaną , kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9) | Zupa grochowa, pieczeń rzymska w sosie koperkowym, ziemniaki, sałata ze śmietaną , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1, 7, 9) | Zupa ziemniaczana filet w sosie koperkowym , ziemniaki , marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,7, 9) |
| Kolacja | Sałátka makaronowa (makaron, ogórek, szynka, majonez) chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3 ,9,10) | Sałátka makaronowa (makaron, ogórek, szynka, majonez), bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna na mleku /rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,3 ,9,10) | Sałátka makaronowa (makaron pełnoziarnisty, szynka , ogórek, majonez), chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3 ,9,10) | Sałátka makaronowa (makaron, szynka, koperek, jogurt naturalny), bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,7,9,10) |
| Dodatek | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| Dodatek cukrzycowy | | | Pasztecik ,masło ,rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty (1,6,7,9,10) | |
| Wartości odżywcze | K-2309 W-317 B-114 T-69 Bł 40 KT-21 S-2,8 | K-2379 W-327 B-118 T- 71 Bł 41 KT-21 S-2,8 | K-2441 W-335 B-120 T-72 Bł 40 KT-21 S-2,8 | K-2350 W-318 B-116 T-74 Bł 38 KT-21 S-2,8 |

Jadłospis 06-12.05.2024

| 10.05.2024 Piątek | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|-------------------------------|---|--|--|--|
| Śniadanie | Pasztet, papryka, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,6,7,9,10) | Pasztet, papryka bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, owsianka/ rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10) | Pasztet, papryka chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,6,7,9,10) | Szynka, pomidor , bułka, masło, herbata, owsianka/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7) |
| Obiad | Barszcz czerwony, ryba (miruna) pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej, kompot z owoców bezpestkowych (1,4, 7, 9) | Barszcz czerwony, ryba (miruna) pieczona, ziemniaki,marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,4, 7, 9) | Barszcz czerwony, ryba (miruna) pieczona, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej, kompot z owoców bezpestkowych (1,4, 7, 9) | Grysikowa, ryba (miruna), ziemniaki, marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,4, 7, 9) |
| Kolacja | Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka ,majonez), chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, (1,3, 7,9,10) herbata | Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka ,majonez), bułka, chleb pszenny, herbata , płatki jęczmienna na mleku/rosół z kaszą jaglaną-wg zapotrzebowania (1,3, 7,9,10) | Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka, majonez), chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3, 7,9,10) | Twaróg, sałata, bułka, masło, herbata , płatki jęczmienna na mleku/rosół z kasz: jaglaną-wg zapotrzebowania (1,7) |
| Dodatek | Kefir (7) | Kefir (7) | Kefir (7) | Kefir (7) |
| Dodatek cukrzycowy | | | Szynka, chleb pełnoziarnisty , masło, sałata (1,7,9,10) | |
| Wartości odżywcze | Kcal – 2370 W – 356 T- 66 B – 90 Bł -37 KT -22 g S-2,5 g | Kcal - 2427 W – 362 T- 68 B – 92 Bł -41 KT -22 g S-2,4 g | Kcal – 2472 W – 375 T- 69 B – 91 Bł -42 g KT -22 g S-2,5 g | Kcal - 2350 W – 324 T- 64 B – 118 Bł -37 KT -22 g S-2,4 g |

Jadłospis 06-12.05.2024

| 11.05.2024 Sobota | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|------------------------------------|---|--|--|--|
| Śniadanie | Szynka drobiowa, pomidor, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło herbata (1,7,9,10) | Szynka drobiowa, pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, makaron na mleku/rosół makaronem- wg zapotrzebowania (1,7,9,10) | Szynka drobiowa , pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,7,9,10) | Szynka drobiowa , pomidor, masło , herbata makaron na mleku/rosół z makaronem- wg zapotrzebowania (1,7,9,10) |
| Obiad | Zupa jarzynowa, gulasz wieprzowo- warzywny, kasza jęczmienna, surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9) | Zupa jarzynowa, gulasz wieprzowo- warzywny, kasza jęczmienna, surówka z ogórka kiszzonego , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9) | Zupa jarzynowa, gulasz wieprzowo- warzywny, kasza jęczmienna, surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9) | Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy, kasza jęczmienna, marchewka, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9) |
| Kolacja | Dżem bezpestkowy niskosłodzony, bułka, masło, herbata (1,7) | Dżem bezpestkowy niskosłodzony, masło, bułka, herbata manna na mleku/rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,7) | Ser żółty, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7) | Dżem bezpestkowy niskosłodzony masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,7) |
| Dodatek | Gryczkak (1,3,7) | Gryczak (1,3,7) | Gryczak (1,3,7) | Biszkopt (1,3) |
| Dodatek cukrzycow y | | | Jajko, pieczywo pełnoziarniste, masło, rzodkiewka (1, 3, 7) | |
| Wartości odżywcze | Kcal - 2275 W – 324 T -64 B – 103 Bł -39 g KT -21 g S-2,8 g | Kcal – 2341 W – 335 T -66 B – 105 Bł -40 g KT -21 g S-2,8 g | Kcal - 2420 W – 345 T 68 B –108 Bł -41 g KT -22 g S-2,9 g | Kcal – 2325 W – 330 T - 66 B – 104 Bł -38 g KT -20 g S-2,8 g |

Jadłospis 06-12.05.2024

| 12.05.2024 Niedziela | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|---------------------------------|---|--|---|---|
| Śniadanie | Parówki drobiowe ketchup, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata , (1,6, 7,9,10) | Parówki drobiowe ketchup, sałata, masło, bułka, herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką- wg. zapotrzebowania (1, 6, 7,9,10) | Parówki drobiowe ketchup, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1,6, 7,9,10) | Szynka, sałata, masło, bułka, herbata , zacierka na mleku /rosół z zacierką (1, 7,9,10) |
| Obiad | Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych (1,3, 7, 9) | Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7, 9) | Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7, 9) | Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7, 9) |
| Kolacja | Pasta z twarogu, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny masło , herbata, (1,7) | Pasta z twarogu, mix sałat bułka, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7) | Pasta z twarogu, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,7) | Pasta z twarogu mix sałat, masło, bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7) |
| Dodatek | Ciasto jogurtowe (1,3,7) | Ciasto jogurtowe (1,3,7) | Sok pomidorowy | Ciasto jogurtowe (1,3,7) |
| Dodatek cukrzycowy | | | Jajko, sałata, masło ,chleb pełnoziarnisty (1,3, 7) | |
| Wartości odżywcze | Kcal-2239 W - 308 B – 84 T- 74 Bł- 40 KT-22 S-2,7 | Kcal-2265 W -311 B – 85 T- 76 Bł- 35 KT-22 S-2,6 | Kcal-2342 W -331 B – 91 T- 81 Bł- 38 KT-23 S-2,7 | Kcal-2303 W -317 B – 88 T- 78 Bł- 38 KT-22 S-2,6 |

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**

Jadłospis 06-12.05.2024

Zaplanowane posiłki wykonywane są metodą gotowania, duszenia, pieczenia w piecu konwekcyjnym

**Sporządził
Ewelina Kozyra**

**Zatwierdził
Dorota Pietraszek Bańka**