

Jadłospis 27-05.02.06.2024

| 27.05.2024 | 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 | Kapuśniak, spaghetti bolognese, owoc, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9) | Krupnik jęczmienny , spaghetti bolognese, owoc kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9) | Kapuśniak, spaghetti bolognese (pełnoziarnisty) owoc kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,7,9) | 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 , 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 | Sok warzywny | Sok warzywny | Sok warzywny | Sok warzywny |
| Dodatek cukrzycowy | ----- | ----- | Pasztecik, sałata, masło ,chleb pełnoziarnisty (1,6, 7,9,10) | ----- |
| Wartości odżywcze | K 2368 W-357 B-89 T-66 Bł-40 KT- 22 S -2,6 | K 2431 W-365 B-91 T-68 Bł-38 KT 21 S2,5 | K 2462 W-339 B-68 T-73 Bł-42 KT 22 S 2,6 | K 2295 W-344 B-86 T-64 Bł-37 KT 21 S2,5 |

Jadłospis 27-05.02.06.2024

| 28.05.2024 Wtorek | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|---------------------------|---|--|--|---|
| Sniadanie | 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, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9) | Zupa jarzynowa, pulpet w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9) | Zupa ogórkowa , kotlet mielony (pieczony), ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3, 7,9) | Zupa jarzynowa, pulpet w sosie koperkowym , ziemniaki, marchewka, kompot 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 bez 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 (7) | Jogurt naturalny/kefir (7) | 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 27-05.02.06.2024

| 29.05.2024 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 (wędlina drobiowa - dla dzieci) (1,7,9,10) | Kiełbasa śląska, musztarda, sałata, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez 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, mizeria kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9) | Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż z kurkumą, buraczki kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9) | Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż z kurkumą, mizeria kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (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 | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| Dodatek cukrzycowy | | | Jajko ogórek chleb pełnoziarnisty masło (1,3,7) | |
| Wartości odżywcze | K 2298 W-327 B-103 T-64 Bł-39 KT 21 S 2.5 | K 2367 W-326 B-117 T-66 Bł-39 KT 20 S 2,4 | K 2421 W-345 B-109 T-67 Bł-41 KT 21 S 2,5 | K 2392 W-341 B-108 T-66 Bł-38 KT 20 S 2.3 |

Jadłospis 27-05.02.06.2024

| 30.05.2024 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 | Sałatka makaronowa (makaron, ogórek, szynka, majonez) chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3 ,9,10) | Sałatka makaronowa (makaron, ogórek, szynka, majonez), bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna na mleku /rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,3 ,9,10) | Sałatka makaronowa (makaron pełnoziarnisty, szynka , ogórek, majonez), chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3 ,9,10) | Sałatka 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 27-05.02.06.2024

| 31.05.2024 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 pekińskiej 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 pekińskiej, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (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, herbata (1,3, 7, 9,10) | Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka ,majonez), bułka, chleb pszenny, herbata, płatki jęczmienne 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 kaszą 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 – 2375 W – 357 T- 66 B – 90 Bł -37 KT -22 g S-2,5 g | Kcal - 2431 W – 363 T- 68 B – 92 Bł -41 KT -22 g S-2,4 g | Kcal – 2476 W – 376 T- 69 B – 91 Bł -42 g KT -22 g S-2,5 g | Kcal - 2355 W – 325 T- 64 B – 118 Bł -37 KT -22 g S-2,4 g |

Jadłospis 27-05.02.06.2024

| 01.06.2024 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 bez cukru (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 bez cukru (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 | K 2270 W-323 B-102 T-63 Bł-40 KT 22 S 2,7 | K 2351 W-335 B-106 T-65 Bł-38 KT 22 2,6 | K 2481 W-354 B-112 T-69 Bł-43 KT 23 S 2,7 | K 2370 W-358 B-107 T-66 Bł-35 KT 22 S 2,6 |

| 02.06.2024 Niedziela | Podstawowa | Lekkostrawna | Cukrzycowa | Wątrobowa |
|---------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|
|---------------------------------|-------------------|---------------------|-------------------|------------------|

Jadłospis 27-05.02.06.2024

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|---|---|
| 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 bez 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 bez cukru (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 cukrzycow y | | | Wędlina, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty (1,7) | |
| Wartości odżywcze | Kcal-2199 W - 348 B – 87 T- 65 Bł- 40 KT-22 S-2,7 | Kcal-2253 W -338 B – 84 T- 63 Bł- 35 KT-22 S-2,6 | Kcal-2390 W -359 B – 90 T- 66 Bł- 39 KT-23 S-2,7 | Kcal-2300 W -345 B – 86 T- 64 Bł- 37 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**

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

Sporządził
Ewelina Kozyra

Zatwierdził
Dorota Pietraszek Bańka