

JADŁOSPIS 01-07.07.2024

01.07.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Łatwostrawna	Cukrzycowa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dawna wątrobowa)
Śniadanie	Owsianka , dżem truskawkowy , bułka 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)
Obiad	Zupa kalafiorowa, pieczeń w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kapusty białej, kompot z owoców mieszanych, bezpestkowych (1,6,7,9,10)	Zupa kalafiorowa, pieczeń w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,6,7,9,10)	Zupa kalafiorowa , pieczeń w sosie koperkowym, surówka z kapusty białej, ziemniaki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niedosładzany (1,6,7,9,10)	Zupa jarzynowa, filet drobiowy w jarzynach , ziemniaki, marchewka kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7)
Kolacja	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)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Ser żółty rzodkiewka,, masło chleb pełnoziarnisty(1,6,7,9,10)	-----
Wartości odżywcze	Kcal-2276 W -324 B – 102 T- 63	Kcal-2331 W -333 B – 105 T- 65	Kcal-2414 W -345 B – 108 T- 67	Kcal-2322 W -330 B – 104 T- 65

JADŁOSPIS 01-07.07.2024

	Bł- 37 KT-21 S-2,8	Bł- 40 KT-21 S-2,8	Bł- 41 KT-22 S-2,9	Bł- 38 KT-20 S-2,8
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

02.07.2024 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Cukrzycowa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dawna wątrobowa)
Śniadanie	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, (dzieci -ser żółty, masło) ryż na mleku /rosół z ryżem –wg. zapotrzebowania (1,3,7)	Kapuśniak/ kaszak, pasta hummus (z ciecierzycy), pomidor, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7)	Mini drożdżówka, twarożek, masło, pomidor, bułka, ryż na mleku/rosół z ryżem herbata – wg. zapotrzebowania (1,3,7)
Obiad	Barszcz czerwony, kotlet drobiowy pieczony, ziemniaki, mizeria, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz czerwony, kotlet drobiowy pieczony, ziemniaki, marchewka mini, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz czerwony, kotlet drobiowy pieczony, ziemniaki, mizeria, kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,3,7,9)	Krupnik jęczmienny, pulpet drobiowy, ziemniaki, marchewka mini, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)
Kolacja	Kiełbasa parówkowa, ketchup, papryka, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa, ketchup, papryka, bułka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata, owsianka/ rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa, ketchup, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata b/cukru (1,7,9,10)	Wędlina z kurczaka, roszponka, bułka, masło, herbata, owsianka/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Jogurt naturalny+ gorzka czekolada (1,3,7,8)	Jogurt naturalny+ gorzka czekolada (1,3,7,8)	Jogurt naturalny+ gorzka czekolada (1,3,7,8)	Jogurt naturalny+ gorzka czekolada (1,3,7,8)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Sok pomidorowy	-----

JADŁOSPIS 01-07.07.2024

Wartości odżywcze	K-2261 W-273 B-101 T-64 Bł-38 KT-21 S-2,8	K-2370 W-336 B-104 T-64 Bł-38 KT-21 S-2,8	K-2466 W-348 B-105 T-74 Bł-43 KT-21 S-2,8	K-2401 W-344 B- 99 T-72 Bł -36 KT-21 S-2,
--------------------------	---	---	---	---

03.07.2024	Podstawowa	Łatwostrawna	Cukrzycowa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dawna wątrobowa)
Środa				
Śniadanie	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, sałata 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)
Obiad	Zupa brokułowa, bigos, ziemniaki, Jabłko, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa, gulasz drobiowy, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców (1,7,9)	Zupa brokułowa, bigos, ziemniaki, jabłko kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzany (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	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)
Dodatek	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
Dodatek	-----	-----	Szynka, pomidor , chleb pełnoziarnisty,	-----

JADŁOSPIS 01-07.07.2024

cukrzycowy			masło (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2225 W -306 B – 111 T- 61 Bł- 37 KT-21 S-2,4	Kcal-2258 W -319 B – 116 T- 65 Bł- 36 KT-21 S-2,3	Kcal-2385 W -358 B – 89 T- 66 Bł- 39 KT-21 S-2,3	Kcal-2307 W -320 B – 115 T- 67 Bł- 37 KT-20 S-2,2

04.07.2024 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Cukrzycowa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dawna wątrobowa)
Śniadanie	Galareto drobiowo-warzywna, sałata, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,3,7,9)	Galareto drobiowo-warzywna, sałata, bułka, masło , chleb pełnoziarnisty, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,3,7,9)	Galareto drobiowo-warzywna, sałata, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7,9)	Miód+ twaróg masło, bułka, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem-wg. zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa pieczarkowa, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, sałata z kapusty pekińskiej, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych, (1,7,9)	Rosół z zacierką , udko w jarzynach, ryż z kurkumą, sałata z kapustą pekińska, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa pieczarkowa, udko w jarzynach ryż z kurkumą, sałata z kapustą pekińską, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych niedosłodzany, (1,7,9)	Rosół z zacierką , udko w jarzynach, ryż z kurkumą, buraczki, kompot z owoców, (1,7,9)
Kolacja	Pieczeń wiedeńska, pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,6,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska, pomidor, bułka, masło , herbata , chleb pełnoziarnisty , 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)
Dodatek	Kaszak/kapuśniak (1,3,7)	Kaszak/ kapuśniak (1,3,7)	Kaszak/kapuśniak (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)

JADŁOSPIS 01-07.07.2024

Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Ser żółty ,masło ,rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty (1,7)	-----
Wartości odżywcze	K-2305 W-317 B-86 T-77 Bł-39 KT-20 S-2,7	K-2409 W-331 B-90 T-80 Bł-38 KT-21 S-2,6	K-2472 W-340 B-93 T-82 Bł-41 KT-21 S-2,7	K-2377 W-327 B-89 T-79 Bł-37 KT-20 S-2,6

05.07.2024 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Cukrzycowa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dawna wątrobową)
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku, dżem niskosłodzony, bakalie, bułka, masło herbata (1,7,8,12)	Płatki jęczmienne na mleku, dżem niskosłodzony, bakalie, bułka, masło , herbata , rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7,8,12)	Płatki jęczmienne na mleku, szynka drobiowa, orzechy, papryka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7,8,9,10,12)	Płatki jęczmienne na mleku, dżem niskosłodzony, bakalie, masło , bułka , herbata , rosół z makaronem -wg zapotrzebowania (1,7,8,12)
Obiad	Zupa grochowa, makaron z twarogiem i słoniną, owoc, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa jarzynowa, makaron z twarogiem i masłem, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych, (1,7,9)	Zupa grochowa, makaron (pełnoziarnisty) z twarogiem i słoniną, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych niedosładzany, (1,7,9)	Zupa jarzynowa, makaron z twarogiem i masłem, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)
Kolacja	Pasta rybna (makreła, jajko) szczypior, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,4,7)	Pasta rybna (makreła, jajko) szczypior, chleb pełnoziarnisty, bułka, masło , herbata płatki owsiane na mleku/rosół z kaszą jaglana -wg zapotrzebowania	Pasta rybna (makreła , jajko) szczypior, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,4,7)	Szynka, pomidor, bułka, masło, herbata , płatki jaglane na mleku/rosół z kaszą jaglaną-wg zapotrzebowania

JADŁOSPIS 01-07.07.2024

		(dzieci-szynka) (1,3,4,7)		(1,7)
Dodatek	Babka jogurtowa (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)	Sok warzywny	Babka jogurtowa (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Szynka, chleb pełnoziarnisty , masło , pomidor (1,7)	-----
Wartości odżywcze	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

06.07.2024 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Cukrzycowa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dawna wątrobową)
Śniadanie	Pasta z twarogu , szczypiorek, masło , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Pasta z twarogu , szczypiorek , bułka, masło , herbata , chleb pełnoziarnisty, makaron na mleku/rosół makaronem- wg zapotrzebowania (1,7)	Pasta z twarogu, szczypiorek, chleb pełnoziarnisty , masło, Herbata bez cukru (1,7)	Pasta z twarogu, sałata, masło , herbata makaron na mleku/rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Barszcz biały , kotlet (pieczony) mielony, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz biały , pulpet drobiowo- wieprzowy w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz biały, kotlet mielony, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niedosłodzany (1,3,7,9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)
Kolacja	Jajko, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło,	Jajko, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty,bułka,	Jajko, rzodkiewka chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru	Szynka, pomidor, masło, bułka, herbata ,

JADŁOSPIS 01-07.07.2024

	herbata (1,3,7)	manna na mleku/rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,3,7)	(1,3,7)	manna na mleku/rosół grysikowy-wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)	Kefir (7)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Pasztet drobiowy, masło , chleb pełnoziarnisty , pomidor (1, 6,7,9,10)	-----
Wartości odżywcze	Kcal-2150 W - 296 B – 108 T- 60 Bł- 38 KT-22 S-2,7	Kcal-2223 W -333 B – 83 T- 62 Bł- 35 KT-22 S-2,6	Kcal-2375 W -356 B – 89 T- 66 Bł- 37 KT-23 S-2,7	Kcal-2298 W -345 B – 86 T- 64 Bł- 37 KT-22 S-2,6

07.07.2024 Niedziela	Podstawowa	Łatwostrawna	Cukrzycowa	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (dawna wątrobowa)
Śniadanie	Parówka drobiowa, papryka, ketchup, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny , herbata , (1,6,7,9,10)	Parówka drobiowa, papryka, ketchup,masło, bułka , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką- wg. zapotrzebowania (1,6,7,9,10)	Parówka drobiowa, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,6,7,9,10)	Szynka, Sałata, masło, bułka , herbata , zacierka na mleku /rosół z zacierką- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Zupa brokułowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, fasolka szparagowa, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, fasolka szparagowa, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa brokułowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, fasolka szparagowa, kompot z owoców bezpestkowych niedosładzany, (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Sałatka z tuńczyka (tuńczyk, ryż, majonez, ogórek, jajko) chleb pełnoziarnisty,	Sałatka z tuńczyka (tuńczyk, ryż, majonez, ogórek, jajko) bułka,	Sałatka z tuńczyka (tuńczyk, ryż, majonez, ogórek, jajko) chleb pełnoziarnisty,	Twarożek, pomidor, masło,

JADŁOSPIS 01-07.07.2024

	chleb pszenny, herbata, (1,3,4)	chleb pełnoziarnisty, herbata , kasza manna na mleku/rosół grysikowy – wg zapotrzebowania (1,3,4,7)	masło, herbata bez cukru (1,3,4)	bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Jajko, pomidor ,masło, chleb pełnoziarnisty (1,3,7)	-----
Wartości odżywcze	K-2375 W-356 B-89 T-66 Bł - 39 KT-21 S-2,8	K-2425 W-364 B- 91 T- 67 Bł- 38 KT-21 S-2,7	K-2470 W-371 B-93 T-69 Bł -41 KT-22 S-2,8	K- 2399 W-360 B-90 T-67 Bł 38 KT-21 S-2,7

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