

Jadłospis 18-24.11.2024

18.11.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Owsianka dżem, masło bułka, herbata (1,7)	Owsianka, dżem, bułka , masło, herbata rosół z zacierką wg.- zapotrzebowania (1,7) dzieci-owoc	Owsianka ser żółty , papryka, masło chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Owsianka, dżem, bułka, masło, herbata rosół z zacierka wg.- zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony, chleb, łazanki ,owoc , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Barszcz czerwony, chleb , łazanki, owoc, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Barszcz czerwony ,chleb, łazanki, owoc kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , makaron z mięsem wołowym ,owoc kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Wędlina, pomidor, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7,9,10)	Wędlina, pomidor, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty herbata , manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Wędlina , pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka, pomidor, masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Sok warzywny	-----
Wartości odżywcze	Kcal-2296 W -316 B – 86 T- 77 B ł- 37 KT-22 S-2,6	Kcal-2305 W -317 B – 86 T- 77 B ł- 35 KT-21 S-2,5	Kcal-2386 W -328 B – 89 T- 80 B ł- 38 KT-21 S-2,6	Kcal-2191 W -301 B – 110 T- 61 B ł- 35 KT-21 S-2,5

Jadłospis 18-24.11.2024

19.11.2024 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez), ogórek kiszony, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,3,7,9)	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez), roszponka, bułka, chleb pełnoziarnisty , herbata zacierka na mleku/rosół z zacierką –wg zapotrzebowania (1,3,7,9) dzieci-owoc	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez), ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7,9)	Wędlina drobiowa, roszponka, bułka masło, herbata zacierka na mleku /rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9)
Obiad	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, surówka z buraków , ryż z kurkumą, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach, surówka z buraków , ryż z kurkumą, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, udko w jarzynach, surówka z buraków , ryż brązowy z kurkumą, kompot z owoców bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach, buraczki , ryż z kurkumą, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Ser żółty, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny, masło , herbata (1,7)	Ser żółty, pomidor, bułka, masło , chleb pełnoziarnisty, herbata, płatki jęczmienne na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,7)	Ser żółty, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło , herbata bez cukru (1,7)	Twarożek , pomidor, bułka , masło , herbata , płatki jęczmienne na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Mini drożdżówka (1,3,7)	Mini drożdżówka (1,3,7)	Kapuśniak (1,3)	Mini drożdżówki (1,3)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Wędlina, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło (1,7,9,10)	-----
Wartości odżywcze	Kcal-2225 W -306 B – 83 T- 74 B ł- 39 KT-21 S-2,4	Kcal-2145 W -295 B – 80 T- 72 B ł- 36 KT-21 S-2,3	Kcal-2318 W -319 B – 87 T- 77 B ł- 40 KT-22 S-2,3	Kcal-2267 W -312 B – 113 T- 63 B ł- 37 KT-20 S-2,2

Jadłospis 18-24.11.2024

20.11. 2024 Środa	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kiełbasa parówkowa, ketchup, papryka, chleb pełnoziarnisty chleb pszenny, masło herbata (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa, ketchup , papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka, herbata , kasza manna na mleku /rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci-owoc	Kiełbasa parówkowa, musztarda, papryka, chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa, sałata, bułka ,masło herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Zupa brokułowa, gulasz z indyka z kaszą krakowską, surówka z marchwi i jabłek kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa, gulasz z indyka z kaszą krakowską, surówka z marchwi i jabłek kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa, gulasz z indyka z kaszą krakowską, surówka z marchwi i jabłek kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz z indyka z kaszą krakowską, marchewka kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)
Kolacja	Sałátka makaronowa (makaron, ogórek ,szynka majonez), chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3,9,10)	Sałátka makaronowa (makaron, szynka , ogórek , majonez), bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,3,9,10)	Sałátka makaronowa (makaron, ogórek, szynka , majonez) chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3, 9,10)	Sałátka makaronowa (makaron, szynka, jogurt naturalny, koperek), bułka herbata ryż na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Pasztet ,sałata , chleb pełnoziarnisty, masło (1,6,7,9,10)	-----
Wartości odżywcze	Kcal-2365 W -325 B – 89 T- 79 B ł- 38 KT-22 S-2,5	Kcal-2305 W -317 B – 86 T- 77 B ł- 37 KT-21 S-2,5	Kcal-2450 W -337 B –92 T- 82 B ł- 40 KT-22 S-2,8	Kcal-2312 W -329 B – 104 T- 64 B ł- 35 KT-21 S-2,5

Jadłospis 18-24.11.2024

21.11.2024 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Galaretko drobiowo -warzywna, sałata mix , masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3,7)	Galaretko drobiowo -warzywna, sałata mix ,masło bułka , chleb pełnoziarnisty, herbata makaron na mleku/rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (dzieci+ ginekologia: ser żółty, sałata) (1,3,7) dzieci-owoc	Galaretko drobiowo-warzywna , sałata mix , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Twarożek, sałata mix , bułka, masło, herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem-wg. zapotrzebowania(1,7)
Obiad	Kapuśniak, chleb, pieczeń rzymska w sosie koperkowym, ziemniaki, mizeria , kompot owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa grysikowo-koperkowa, pieczeń rzymska w sosie koperkowym, ziemniaki, buraczki, kompot owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Kapuśniak ,chleb , pieczeń rzymska w sosie koperkowym, ziemniaki , mizeria, kompot owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,3,7,9)	Zupa grysikowo-koperkowa , filet w sosie koperkowym , buraczki, ziemniaki kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)
Kolacja	Szynka gotowana, pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7,9,10)	Szynka gotowana, pomidor , bułka, masło, herbata , owsianka /rosół z ryżem- wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)	Szynka gotowana, pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka drobiowa, pomidor ,masło , bułka , herbata owsianka/rosół z ryżem -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)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Ser żółty, masło, ogórek, chleb pełnoziarnisty(1,7)	-----
Wartości odżywcze	Kcal-2298 W -316 B – 86 T- 77 B ł- 39 KT-22 S-2,7	Kcal-2333 W -321 B – 87 T- 78 B ł- 36 KT-21 S-2,8	Kcal-2456 W -338 B –92 T- 82 B ł- 38 KT-22 S-2,8	Kcal-2270 W -323 B – 102 T- 63 B ł- 35 KT-21 S-2,6

Jadłospis 18-24.11.2024

22.11.2024 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Twarożek, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata (1,7)	Twarożek pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, zacierka na mleku /rosół z zacierką- wg. zapotrzebowania (1,7) dzieci-owoc	Twarożek, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty masło , herbata bez cukru (1,7)	Twarożek, pomidor, masło, herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Krupnik jęczmienny, ryba, ziemniaki surówka z kapusty białej, kompot z owoców mieszanych (1,4,7,9)	Krupnik jęczmienny, ryba, ziemniaki, marchewka , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4,7,9)	Krupnik jęczmienny, ryba, surówka z kapusty białej, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych niesłodzony (1,4,7,9)	Krupnik jęczmienny, ryba, marchewka, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,4,7,9)
Kolacja	Dżem, bułka , masło, herbata (1,7)	Dżem, bułka pszenna, masło, herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem w-g zalecenia (1,7)	Wędlina drobiowa ogórek , masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7)	Dżem, bułka pszenna , masło, herbata makaron na mleku/rosół z makaronem - wg zalecenia (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Pasztet, papryka, chleb pełnoziarnisty, masło (1,7)	-----
Wartości odżywcze	Kcal - 2345 W – 322 T -78 B – 88 B ł -40 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal – 2418 W – 332 T -81 B – 91 B ł -38 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2488 W – 342 T - 83 B – 93 B ł -41 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2366 W – 337 T -66 B – 106 B ł -37 g KT -22 g S-2,6 g

Jadłospis 18-24.11.2024

23.11.2024 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Jajko ,pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7)	Jajko ,pomidor , chleb pełnoziarnisty, bułka, masło herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem - wg zapotrzebowania (1,3,7) dzieci-owoc	Jajko, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Twaróg ,pomidor , bułka, masło , herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa jarzynowa, spaghetti bolognese, owoc, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, spaghetti bolognese, owoc, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, spaghetti bolognese, owoc , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, spaghetti z mięsem wołowym , owoc kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Parówka drobiowa, ketchup , papryka , masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,6,7,9,10)	Parówka drobiowa , Ketchup ,papryka , masło, bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowa -wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10)	Parówka drobiowa , Musztarda, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,6,7,9,10)	Szynka z drobiu,, masło,sałata bułka, herbata , kasza manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
Dodatek cukrzycow y	-----	-----	Twaróg rzodkiewka pieczywo pełnoziarniste masło (1,7)	-----
Wartości odżywcze	Kcal - 2251 W – 316 T -77 B – 86 B ł -41 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2297 W – 316 T -77 B – 86 B ł -38 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2329 W – 320 T -78 B –87 B ł -40 g KT -22 g S-2,9 g	Kcal - 2265 W – 323 T - 63 B – 102 B ł -37 g KT -20 g S-2,8 g

Jadłospis 18-24.11.2024

24.11.2024 Niedziela	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasztet domowy pieczony, ogórek ,masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata , (1,7,9,10)	Pasztet domowy pieczony, ogórek, masło ,bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata , zacierka na mleku /rosół z zacierką (1,7,9,10) dzieci-owoc	Pasztet domowy pieczony, ogórek, masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru, (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa, sałata ,masło, bułka, herbata, zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7,9,10)
Obiad	Pomidorowa z ryżem , kotlet drobiowo-wieprzowy (pieczony), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,3,7,9)	Pomidorowa z ryżem , kotlet drobiowo-wieprzowy (pieczony), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,3,7,9)	Pomidorowa z ryżem (brązowym) kotlet drobiowo-wieprzowy (pieczony), ziemniaki , surówka z kapusty pekińskiej , kompot niesłodzony (1,3,7,9)	Krupnik ryżowy, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,3,7,9)
Kolacja	Twarożek, rzodkiewka, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,7)	Twarożek, pomidor, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)	Twarożek, rzodkiewka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7)	Twarożek, pomidor, masło, bułka herbata manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)	Jogurt naturalny (7)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Ser żółty pomidor chleb pełnoziarnisty masło (1,7)	-----
Wartości odżywcze	Kcal 2286 W 314 T 76 B 86 KT 23 g S 3,0 g BŁ39	Kcal 2315 W 318 T 77 B 87 KT 22 g S 2,9 g BŁ 38	Kcal 2359 W 324 T 79 B 88 KT 23 g S 3,0 g BŁ 39	Kcal 2269 W 323 T 63 B 102 KT 22g S 2,9 g BŁ 38

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE

- 1- **Gluten**
- 2- **Skorupiaki**
- 3- **Jajka 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