

## Jadłospis 02-08.12.2024

02.12.2024 Poniedziałek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku, dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka, masło, herbata (1,7)	Zacierka na mleku , dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka, masło , herbata rosół z zacierką wg- zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc	Zacierka na mleku ,ser żółty, papryka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Zacierka na mleku , dżem niskosłodzony bezpestkowy, masło, bułka, herbata rosół z zacierką – wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z ryżem , zapiekanka po nelsonsku z sosem koperkowym, surówka z kapusty pekińskiej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 7, 9)	Pomidorowa z ryżem , zapiekanka po nelsonsku z sosem koperkowym ,surówka z kapusty pekińskiej, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Pomidorowa z ryżem zapiekanka po nelsonsku z sosem koperkowym ,surówka z kapusty pekińskiej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niedosłodzany (1,3,7,9)	Krupnik ryżowy, filet drobiowy w sosie koperkowym , ziemniaki, marchewka , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Szynka ,ogórek ,masło , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny ,herbata (1,7,9)	Szynka ,ogórek, masło , bułka , chleb pełnoziarnisty , herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9)	Szynka ,ogórek ,masło , chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru , (1,7,9,)	Szynka ,pomidor , masło , bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9)
<b>Dodatek</b>	Jogurt (7)	Jogurt(7)	Jogurt(7)	Jogurt (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Paszтет, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty (1,6, 7,9,10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2340 W – 322 T -78 B – 88 Bł -40 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal – 2412 W – 332 T -80 B – 90 Bł -38 g KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2453 W – 337 T - 82 B – 92 Bł -41 g KT -22 g S-2,7 g	Kcal - 2355 W – 306 T -65 B – 118 Bł -37 g KT -22 g S-2,6 g

**Jadłospis 02-08.12.2024**

<b>03.12.2024 Wtorek</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo strawnych węglowodanów</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>
<b>Śniadanie</b>	Mini drożdżówka, jajko, szczypior, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7)	Mini drożdżówka, jajko, szczypior, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , zacierka na mleku /rosół z zacierką –wg zapotrzebowania (1,3,7) dzieci -owoc	Kapuśniak/kaszak, jajko , szczypiorek, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Mini drożdżówka, szynka , sałata, bułka, masło, zacierka na mleku/rosół z zacierką herbata (1, 7)
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem , udko w jarzynach ,kasza jęczmienna , marchewka z groszkiem, kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach, kasza jęczmienna , marchewka z groszkiem , kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem (pełnoziarnistym), udko w jarzynach, kasza jęczmienna , marchewka z jabłkiem kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1, 7,9)	Rosół z makaronem , udko w jarzynach, kasza jęczmienna , marchewka , kompotów z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Twaróg , sałata , masło , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7)	Twaróg , sałata , masło , bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, owsianka/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7)	Twaróg , sałata , masło , chleb pełnoziarnisty herbata bez cukru (1,7)	Twaróg, sałata, masło , bułka, herbata, owsianka/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok warzywny	
<b>Wartości odżywcze</b>	K-2370 W-326 B-89 T-79 Bł - 42 KT-20 S-2,8	K-2405 W-331 B- 90 T- 80 Bł- 37 KT-21 S-2,8	K-2436 W-335 B-91 T-81 Bł -40 KT-21 S-2,8	K- 2314 W-316 B-101 T-72 Bł 37 KT-21 S-2,8

**Jadłospis 02-08.12.2024**

<b>04.12.2024 Środa</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>
<b>Śniadanie</b>	Kiełbasa parówkowa , ketchup, ogórek kiszony, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa , ketchup, sałata , chleb pełnoziarnisty bułka ,masło herbata ryż na mleku / rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci -owoc	Kiełbasa parówkowa , musztarda, ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru  (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa sałata , bułka, masło herbata ryż na mleku/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa, łazanki, owoc kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa brokułowa , łazanki, owoc, kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Zupa brokułowa , łazanki, owoc bezpestkowych niedosłodzany (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, makaron z mięsem wołowym , owoc, kompot z owoców bezpestkowych , (1,9)
<b>Kolacja</b>	Ser żółty, papryka, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło , herbata (1,7)	Ser żółty, papryka, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata zacierka na mleku / rosół zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc	Ser żółty, papryka, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7)	Dżem niskosłodzony truskawkowy, bułka , masło , herbata , zacierka na mleku/rosół z zacierką (1,7)
<b>Dodatek</b>	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Jajko, ogórek chleb pełnoziarnisty, masło (1,3,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2291 W – 315 T- 76 B – 86 Bł -38 KT -22 g S-2,6 g	Kcal - 2370 W – 326 T- 79 B – 89 Bł -36 KT -22 g S-2,5 g	Kcal – 2423 W –333 T- 81 B – 91 Bł -42 KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2378 W – 327 T- 66 B – 119 Bł -38 KT -22 g S-2,4 g

### Jadłospis 02-08.12.2024

05.12.2024 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Pasta z twarogu , rzodkiewka , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , masło , herbata (1,7)	Pasta z twarogu, roszpunka, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata , Owsianka/rosół z ryżem (1,7) dzieci -owoc	Pasta z twarogu, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty , masło , herbata bez cukru (1,7)	Pasta z twarogu, roszpunka , Bułka, masło, herbata , Owsianka/rosół z ryżem (1,7)
<b>Obiad</b>	Barszcz biały, gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki, jabłko, kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Barszcz biały, gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki, jabłko, kompot z owoców bezpestkowych (1, 7, 9)	Barszcz biały , gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki, jabłko kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzany (1, 7, 9)	Zupa jarzynowa , filet w sosie koperkowym , ziemniaki, buraczki , kompot z owoców bezpestkowych (1,7, 9)
<b>Kolacja</b>	Wędlina , pomidor, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7, 9,10)	Wędlina , pomidor, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna na mleku /rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Wędlina , pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa, pomidor, masło, bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Babka (1,3,7)	Babka (1,3,7)	Kaszak/kapuśniak (1,3 7)	Babka (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Parówka ,masło ,sałata , chleb pełnoziarnisty (1,6,7,9,10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	K-2366 W-325 B-89 T-79 Bł - 42 KT-20 S-2,8	K-2402 W-330 B- 90 T- 80 Bł- 37 KT-21 S-2,8	K-2445 W-336 B-92 T-82 Bł -40 KT-21 S-2,8	K- 2300 W-316 B-115 T-64 Bł 37 KT-21 S-2,8

## Jadłospis 02-08.12.2024

06.12.2024 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Paszтет , papryka, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,6,7,9,10)	Paszтет , papryka bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, zacierka na mleku / rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10) dzieci -owoc	Paszтет , papryka chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,6,7,9,10)	Szynka, pomidor , bułka, masło, zacierka na mleku/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Krupnik jęczmienny, kotlet z ryby pieczony, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,4, 7, 9)	Krupnik jęczmienny , kotlet z ryby pieczony, ziemniaki, marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,3, 4, 7, 9)	Krupnik jęczmienny, kotlet z ryby pieczony, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej , kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,3, 4, 7, 9)	Krupnik jęczmienny, pulpet z ryby w sosie koperkowym , ziemniaki, marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,4, 7, 9)
<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka ,majonez), sałata, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3, 7,9,10)	Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka, majonez), sałata bułka, chleb pszenny, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,3, 7,9,10)	Pasta jajeczna (jajko, szczypiorek, szynka, majonez), sałata chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru  (1,3,7,9,10)	Twaróg, sałata, bułka, masło, herbata , ryż na mleku/rosół ryżem-wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Dodatek</b>	Kaszak (1,3,7)	Kaszak (1,3,7)	Kaszak (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Szynka, chleb pełnoziarnisty , masło, ogórek (1,7,9,10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal – 2370 W – 326 T- 79 B – 89 Bł -37 KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2427 W – 334 T- 81 B – 91 Bł -41 KT -22 g S-2,4 g	Kcal – 2472 W – 340 T- 82 B – 93 Bł -42 g KT -22 g S-2,5 g	Kcal - 2350 W – 323 T- 65 B – 118 Bł -37 KT -22 g S-2,4 g

## Jadłospis 02-08.12.2024

07.12.2024 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Wędlina, pomidor, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło herbata (1,7,9,10)	Wędlina, pomidor, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, makaron na mleku/rosół makaronem- wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci- owoc	Wędlina , 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)
<b>Obiad</b>	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, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz wieprzowo- warzywny, kasza jęczmienna, surówka z ogórka kiszzonego , kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzany (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy, kasza jęczmienna, buraczki , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	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)
<b>Dodatek</b>	Jogurt /kefir (7)	Jogurt /kefir (7)	Jogurt /kefir (7)	Jogurt /kefir (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Jajko, pieczywo pełnoziarniste, masło, rzodkiewka (1, 3, 7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal - 2275 W – 313 T -76 B – 85 Bł -38 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal – 2341 W – 322 T -78 B – 88 Bł -40 g KT -21 g S-2,8 g	Kcal - 2420 W – 333 T 81 B –91 Bł -41 g KT -22 g S-2,9 g	Kcal – 2325 W – 330 T - 65 B – 116 Bł -38 g KT -20 g S-2,8 g

## Jadłospis 02-08.12.2024

08.12.2024 Niedziela	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	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) dzieci -owoc	Parówki drobiowe musztarda, 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)
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa , pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych (1,3, 7, 9)	Rosół z makaronem , pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7, 9)	Zupa ogórkowa , pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,3,7, 9)	Rosół z makaronem , pulpet drobiowy w sosie koperkowym , marchewka , kasza krakowska, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7, 9)
<b>Kolacja</b>	Pasta z twarogu, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty , chleb pszenny masło , herbata, (1,7)	Pasta z twarogu, mix sałat , bułka, chleb pełnoziarnisty , masło ,herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7)	Pasta z twarogu, rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Pasta z twarogu mix sałat, masło, bułka, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Wędlina, sałata, masło, chleb pełnoziarnisty (1,3, 7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	Kcal-2239 W - 308 B – 84 T- 75 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 -322 B – 88 T- 78 Bł- 38 KT-23 S-2,7	Kcal-2303 W -322 B – 117 T- 65 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**

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

**Sporządził**  
**Ewelina Kozyra**

**Zatwierdził**  
**Dorota Pietraszek Bańka**