

JADŁOSPIS 03-09.03.2025

03.03.2025 Poniedziałek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Owsianka , dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka, masło, herbata (1,7)	Owsianka, dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka masło, herbata rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc	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	Barszcz czerwony , zapiekanka po nelsonsku z sosem chrzanowym, surówka z kapusty białej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 3, 6,7,9,10)	Barszcz czerwony , zapiekanka po nelsonsku z sosem chrzanowym, warzywa gotowane, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 6,7,9,10)	Barszcz czerwony , zapiekanka po nelsonsku z sosem chrzanowym surówka z kapusty białej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1 ,3, ,6,7,9,10)	Krupnik ryżowy, filet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki, warzywa gotowane , 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, herbata ,bułka , chleb pełnoziarnisty, 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 (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2276 W -313 B – 85 T- 76 Bł- 37 KT-21 S-2,8	Kcal-2331 W -321 B – 87 T- 78 Bł - 40 KT-21 S-2,8	Kcal-2417 W -332 B – 91 T- 81 Bł- 41 KT-22 S-2,9	Kcal-2325 W -331 B – 105 T- 65 Bł- 38 KT-20 S-2,8

JADŁOSPIS 03-09.03.2025

04.03.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasztet, ćwikła, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3,7)	Pasztet, pomidor , bułka, masło , chleb pełnoziarnisty, herbata, (dzieci, ser żółty, owoc) zupa mleczna /rosół z ryżem – wg. zapotrzebowania (1,3,7)	Pasztet ćwikła, masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7)	Twarożek, masło , pomidor, bułka, zupa mleczna/rosół z ryżem herbata – wg. zapotrzebowania (1,3,7)
Obiad	Kapuśniak , kotlet mielony pieczony , ziemniaki , marchewka z jabłkiem , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, marchewka z jabłkiem, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Kapuśniak, kotlet mielony pieczony , ziemniaki , marchewka z jabłkiem , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana, pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki , marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Kielbasa parówkowa, ketchup, papryka , masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7,9,10)	Kielbasa parówkowa, ketchup, papryka, bułka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata, owsianka/ rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)	Kielbasa parówkowa , musztarda, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1,7,9,10)	Wędlina z kurczaka, pomidor, bułka , masło , herbata, owsianka/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Jogurt+ czekolada gorzka (1,6,7,8,11)	Jogurt +czekolada gorzka(1,6,7,8,11)	Jogurt +czekolada gorzka (1,6,7,8,11)	Jogurt +czekolada gorzka (1,6,7,8,11)
Dodatek cukrzycowy			Sok pomidorowy	
Wartości odżywcze	K-2261 W-311 B-85 T-75 Bł-38 KT-21 S-2,8	K-2372 W-326 B-89 T-79 Bł-38 KT-21 S-2,8	K-2468 W-339 B-93 T-82 Bł-42 KT-21 S-2,8	K-2405 W-343 B- 108 T-67 Bł -36 KT-21 S-2,0

JADŁOSPIS 03-09.03.2025

05.03.2025 Środa	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Mini drożdżówka Pasta z ciecierzycy, Ogórek kiszony chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata (1,3,7)	Mini drożdżówka Pasta z ciecierzycy, Ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty bułka, masło, herbata , zupa mleczna/ rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,3,7) dzieci -owoc	Kaszak, Pasta z ciecierzycy, Ogórek kiszony, chleb pełnoziarnisty, masło herbata b/cukru (1,3 7)	Szynka gotowana, sałata, bułka , masło herbata, zupa mleczna/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Krupnik ryżowy , ryba, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej kompot z owoców bezpestkowych (1,4, 7,9)	Krupnik ryżowy, ryba, ziemniaki, marchewka mini, kompot z owoców (1,4,7,9)	Krupnik ryżowy, ryba, ziemniaki, Surówka z kapusty kiszonej kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzany (1,4,7,9)	Krupnik ryżowy, gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,4,7,9)
Kolacja	Dżem, masło chleb pszenny chleb pełnoziarnisty , herbata (1, 7)	Dżem, masło bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, ryż na mleku /rosół z ryżem-wg. zapotrzebowania (1,7)	Twaróg, szczypior, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7)	Dżem bułka, herbata , ryż ma mleku /rosół z ryżem- wg. zapotrzebowania (1, 7)
Dodatek	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
Dodatek cukrzycowy			Szynka, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło (1,7,9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal-2227 W -306 B – 84 T- 74 Bł- 37 KT-21 S-2,4	Kcal-2278 W -313 B – 85 T- 76 Bł- 36 KT-21 S-2,3	Kcal-2387 W -328 B – 90 T- 80 Bł- 39 KT-21 S-2,3	Kcal-2309 W -329 B – 104 T- 64 Bł- 37 KT-20 S-2,2

JADŁOSPIS 03-09.03.2025

06.03.2025 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Jajko , rzodkiewka, pączuś serowy , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,3,7)	Jajko, sałata, pączuś serowy, masło, bułka , chleb pełnoziarnisty, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,3,7) dzieci-owoc	Jajko , rzodkiewka , kapuśniak , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Twaróg, babka jogurtowa , masło, sałata bułka, herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,3,7)
Obiad	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, buraczki , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych, (1,7,9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, buraczki kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Rosół z makaronem (pełnoziarnistym) , udko w jarzynach, ryż brązowy z kurkumą, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych niedosładzany, (1,7,9)	Rosół z makaronem, 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, masło , bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, 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 , pomidor, masło, bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty, masło ,sałata , chleb pełnoziarnisty (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2267 W -312 B – 85 T- 76 Bł- 39 KT-21 S-2,8	Kcal-2329 W -330 B –87 T- 78 Bł- 40 KT-21 S-2,8	Kcal-2414 W -332 B – 91 T- 80 Bł- 41 KT-22 S-2,9	Kcal-2309 W -329 B – 104 T- 64 Bł- 38 KT-20 S-2,8

JADŁOSPIS 03-09.03.2025

07.03.2025 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Kawa zbożowa na mleku, dżem niskosłodzony, bakalie, bułka, masło, herbata (1,7,8,12)	Kawa zbożowa na mleku, dżem niskosłodzony, bakalie, bułka, masło, herbata, rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,8,12) (dzieci -owoc)	Płatki jęczmienne na mleku, szynka, orzechy, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7,8)	Płatki jęczmienne na mleku, dżem niskosłodzony, bakalie, masło, bułka, herbata, rosół z zacierką -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 grysikowa, 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 bez cukru (1,7,9)	Zupa grysikowa, makaron z twarogiem i masłem, owoc, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)
Kolacja	Pasta rybna, masło, ogórek, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,4,7)	Pasta rybna, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania, (1,3,7,9,10)	Pasta rybna, ogórek, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,4,7)	Szynka, pomidor, bułka, masło, herbata, ryż na mleku/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 (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy			Szynka, chleb pełnoziarnisty, masło, pomidor (1,7)	
Wartości odżywcze	Kcal-2350 W -323 B – 88 T- 78 Bł- 39 KT-22 S-2,5	Kcal-2391 W -329 B – 90 T- 80 Bł- 36 KT-21 S-2,5	Kcal-2442 W -336 B – 92 T- 81 Bł- 42 KT-22 S-2,8	Kcal-2376 W -339 B –107 T- 66 Bł- 36 KT-21 S-2,5

JADŁOSPIS 03-09.03.2025

08.03.2025 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasta z twarogu , szczypiorek, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7)	Pasta z twarogu, szczypiorek , bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, zupa mleczna/rosół makaronem-wg zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc	Pasta z twarogu, szczypiorek, chleb pełnoziarnisty , masło, Herbata bez cukru, (1,7)	Pasta z twarogu, sałata, masło, herbata zupa mleczna/rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Barszcz biały z jajkiem ,chleb, pulpet w sosie pomidorowym , kasza krakowska , fasolka, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz biały z jajkiem ,chleb , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska , fasolka, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz biały z jajkiem chleb , pulpet w sosie pomidorowym , kasza krakowska , fasolka , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Krupnik ryżowy , pulpet w sosie koperkowym, kasza krakowska , marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)
Kolacja	Paszтет drobiowy, pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7)	Paszтет drobiowy, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka, manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,3,7)	Paszтет drobiowy, pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Szynka, pomidor , masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy			Wędlina, masło , chleb pełnoziarnisty, rzodkiewka, (1,6,7,9,10)	
Wartości odżywcze	Kcal-2150 W - 296 B – 81 T- 72 Bł- 38 KT-22 S-2,7	Kcal-2224 W -306 B – 83 T- 74 Bł- 35 KT-22 S-2,6	Kcal-2376 W -327 B – 89 T- 79 Bł- 37 KT-23 S-2,7	Kcal-2299 W -328 B – 103 T- 64 Bł- 37 KT-22 S-2,6

JADŁOSPIS 03-09.03.2025

09.03.2025 Niedziela	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Parówka drobiowa, papryka, ketchup, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny , herbata , (1,6,7,9,10)	Parówka drobiowa, papryka, ketchup ,masło, bułka ,chleb pełnoziarnisty, herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,6,7,9,10) dzieci-owoc	Parówka drobiowa, musztarda , papryka, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1,6,7,9,10)	Szynka, sałata, masło, bułka , herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Zupa pieczarkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z buraków, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa pieczarkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z buraków , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Salatka z tuńczykiem i ryżem , chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata, (1,3,4,7)	Salatka z tuńczykiem i ryżem , masło , bułka , chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy – wg zapotrzebowania (1,3,4,7)	Salatka z tuńczykiem i ryżem , masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,4,7)	Twarożek, pomidor, masło, bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7)
Dodatek	Jogurt(3)	Jogurt (3)	Jogurt (3)	Jogurt(3)
Dodatek cukrzycowy			Ser żółty , pomidor ,masło, chleb pełnoziarnisty (1,3,7)	
Wartości odżywcze	K-2375 W-330 B-90 T-80 Bł- 39 KT-21 S-2,8	K-2425 W-333 B- 91 T- 81 Bł- 38 KT-21 S-2,7	K-2474 W-340 B-93 T-82 Bł-40 KT-22 S-2,8	K- 2399 W-342 B-108 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**