

JADŁOSPIS 24-30.03.2025

24.03.2025 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 szynka ,papryka , chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	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 chrzanowy , buraczki , 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)	Zupa jarzynowa, filet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki, buraczki , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7)
Kolacja	Wędlina drobiowa , pomidor masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa , pomidor , masło, herbata , bułka , chleb pełnoziarnisty, makaron na mleku /rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Wędlina drobiowa , pomidor , masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka drobiowa , pomidor ,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 24-30.03.2025

25.03.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Mini drożdżówka, Pasta z ciecierzycy , ogórek kiszony, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3,7)	Mini drożdżówka , Twarożek, sałata, bułka, masło , chleb pełnoziarnisty, herbata, (dzieci, ser żółty, owoc) zupa mleczna /rosół z ryżem – wg. zapotrzebowania (1,3,7)	Kaszak, Pasta z ciecierzycy, ogórek kiszony, masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7)	Mini drożdżówka , twarożek, masło , Sałata, bułka, zupa mleczna/rosół z ryżem herbata – wg. zapotrzebowania (1,3,7)
Obiad	Pomidorowa z makaronem , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, fasolka, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Pomidorowa z makaronem , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, fasolka , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Pomidorowa z makaronem (pełnoziarnistym) kotlet mielony pieczony , ziemniaki , fasolka , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Rosół z zacierką, 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 grysikowa-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Jogurt (1)	Jogurt (1)	Jogurt (1)	Jogurt (1)
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 24-30.03.2025

26.03.2025 Środa	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasztet pieczony, ćwikła, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata (1,6,7,9,10)	Pasztet pieczony, sałata, chleb pełnoziarnisty bułka, masło, herbata , zupa mleczna/ rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10) dzieci -owoc	Pasztet pieczony, ćwikła, chleb pełnoziarnisty, masło herbata b/cukru (1,6,7,9,10)	Szynka gotowana, sałata, bułka , masło herbata, zupa mleczna/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Zupa kalafiorowa , bigos, ziemniaki, jabłko kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa kalafiorowa, gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka mini, kompot z owoców (1,7,9)	Zupa kalafiorowa , bigos, ziemniaki , jabłko , kompot z owoców bezpestkowych niedosłodzany (1,7,9)	Krupnik jęczmienny , gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Sałatka makaronowa (makaron, szynka ,ogórek ,majonez, koperek) chleb pszenny chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3, 7)	Sałatka makaronowa (makaron, szynka , ogórek, majonez, koperek) bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, ryż na mleku /rosół z ryżem-wg. zapotrzebowania (1,3,7)	Sałatka makaronowa (makaron, szynka ,ogórek, majonez ,koperek), chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3, 7)	Sałatka makaronowa (makaron ,szynka ,jogurt naturalny, koperek) , 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 24-30.03.2025

27.03.2025 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pączuś serowy , jajko, rzodkiewka , chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata (1,3,7)	Pączuś serowy, jajko, sałata, masło, bułka , chleb pełnoziarnisty, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,3,7) dzieci-owoc	Kapuśniaczek , jajko , rzodkiewka , chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7)	Babka jogurtowa , twaróg, masło, sałata bułka, herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7)
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			Twaróg , 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 24-30.03.2025

28.03.2025 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta 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, ser żółty , 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 (jajko, makrela), masło , ogórek , chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny masło, herbata (1,3,4,7)	Pasta rybna (jajko, makrela) , pomidor , masło, chleb pełnoziarnisty, bułka , herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania , (1,3,7,9,10)	Pasta rybna (jajko, makrela), 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 (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 24-30.03.2025

29.03.2025 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta 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 , marchewka z groszkiem, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz biały z jajkiem , pulpet w sosie pomidorowym , kasza krakowska , marchewka z groszkiem, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Barszcz biały z jajkiem chleb , pulpet w sosie pomidorowym , kasza krakowska , marchewka z jabłkiem, 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	Pasztet drobiowy, pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7,9,10)	Pasztet drobiowy, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka, manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,3,7,9,10)	Pasztet drobiowy, pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	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 24-30.03.2025

30.03.2025 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	Pasta jajeczna (jajko, szynka ,szczypior ,majonez) ,ogórek, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata, (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka, szczypior ,majonez) bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy – wg zapotrzebowania (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior ,majonez) chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7)	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 (1,7)	
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**