

Jadłospis 31.03-06.04.2025

31.03.2025 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 zacierką wg.- zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa brokułowa , pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałata ze śmietaną , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa , pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałata ze śmietaną , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa brokułowa , pieczeń rzymska w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałata ze śmietaną , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Zupa ziemniaczana , filet w sosie koperkowym , marchewka, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Szynka , pomidor, masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7,9,10)	Szynka, pomidor, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty herbata , manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Szynka, 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	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
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 31.03-06.04.2025

01.04.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Mini drożdżówka, jajko, szczypior, masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,3,7,9)	Mini drożdżówka, jajko, szczypior, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty , herbata zupa mleczna/rosół z zacierką – wg zapotrzebowania (1,3,7,9) dzieci-owoc	Kapuśniaczek , jajko, masło , szczypior, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7,9)	Mini drożdżówka wędlina drobiowa, roszpunka, bułka masło, herbata zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9)
Obiad	Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, marchewka z groszkiem , ryż z kurkumą, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , marchewka z groszkiem , ryż z kurkumą, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym, potrawka z kurczaka, surówka z marchwi i jabłek, ryż brązowy z kurkumą, kompot z owoców bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Rosół z makaronem , potrawka z kurczaka , marchewka, 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, manna na mleku/ rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)	Ser żółty, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło , herbata bez cukru (1,7)	Twarożek , pomidor, bułka , masło , herbata , manna na mleku/ rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7)
Dodatek	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
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 31.03-06.04.2025

02.04.2025 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 , owsianka /rosół z kaszą jaglaną- wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci-owoc	Kiełbasa parówkowa, musztarda, papryka, chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka, sałata, bułka ,masło herbata owsianka/rosół z kaszą jaglaną - wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Zupa kalafiorowa, pulpet w sosie koperkowym , kasza jęczmienna , surówka z buraków, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa kalafiorowa,, pulpet w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z buraków, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa kalafiorowa, pulpet w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, surówka z buraków kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie koperkowym kasza jęczmienna, buraczki kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)
Kolacja	Sałatka makaronowa (makaron, ogórek, szynka majonez), chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3,9,10)	Sałatka makaronowa (makaron, szynka, ogórek, majonez), bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem-wg zapotrzebowania (1,3,9,10)	Sałatka makaronowa (makaron, ogórek, szynka , majonez) chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3, 9,10)	Sałatka 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 31.03-06.04.2025

03.04.2025 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Twaróg , szczypiór , masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,7)	Twaróg, szczypiór, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7) dzieci-owoc	Twaróg, szczypiór, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Twaróg , sałata mix , bułka, masło, herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką- wg. zapotrzebowania(1,7)
Obiad	Zupa grochowa , makaron sosem pomidorowym , owoc , kompot owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa grysikowo-koperkowa, makaron z sosem pomidorowym, owoc , kompot owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa grochowa , makaron (pełnoziarnisty) z sosem pomidorowym , owoc , kompot owoców bezpestkowych niedosłodzony (1,7,9)	Zupa grysikowo-koperkowa , makaron z mięsem wołowym , owoc, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Szynka gotowana, ogórek, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7,9,10)	Szynka gotowana, ogórek, bułka, masło, herbata , owsianka /rosół z ryżem- wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)	Szynka gotowana, ogórek, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka gotowana , 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 (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Ser żółty, masło , papryka , 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 31.03-06.04.2025

04.04.2025 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasta jajeczna z serem żółtym , rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata (1,3,7,9,10)	Pasta jajeczna z serem żółtym , sałata, bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, zupa mleczna /rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,3,7,9,10) dzieci-owoc	Pasta jajeczna z serem żółtym , rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty masło , herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Twaróg , sałata, masło, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Krupnik jęczmienny, kotlet rybny, ziemniaki surówka z kapusty kiszonej, kompot z owoców mieszanych (1,3,4,7,9)	Krupnik jęczmienny, kotlet rybny, ziemniaki, marchewka , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,4,7,9)	Krupnik jęczmienny, kotlet rybny, surówka z kapusty kiszonej ziemniaki, kompot z owoców mieszanych niesłodzony (1,3,4,7,9)	Krupnik jęczmienny, ryba gotowana, marchewka, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,4,7,9)
Kolacja	Dżem, bułka , masło, herbata (1,7)	Dżem, bułka pszenna, masło, herbata , makaron na mleku/rosół z makaronem wg zalecenia (1,7)	Ser żółty , 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	-----	-----	Twaróg, chleb pełnoziarnisty, masło, papryka (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 31.03-06.04.2025

05.04.2025 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pasztet , pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7,9,10)	Pasztet , pomidor , chleb pełnoziarnisty ,bułka, masło ,herbata, zupa mleczna/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1,3,7,9,10) dzieci-owoc	Pasztet, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Twarożek, pomidor, bułka, masło, herbata , zupa mleczna/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną, surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną, buraczki , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9)	Zupa jarzynowa , gulasz drobiowy z kaszą jęczmienną, surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych niesłodzony (1,7,9)	Zupa ziemniaczana, gulasz drobiowy, kasza jęczmienna, buraczki, 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 (1,7,9,10)
Dodatek	Babka (1,3,7)	Babka (1,3,7)	Gryczak (1,3,7)	Babka (1,3,7)
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Ser żółty , 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 31.03-06.04.2025

06.04.2025 Niedziela	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Twarożek, rzodkiewka, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata , (1,7)	Twarożek, pomidor, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata , zupa mleczna /rosół z zacierką (1,7) dzieci-owoc	Twarożek, rzodkiewka , masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru, (1,7)	Twarożek, pomidor, masło, bułka, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką (1,7)
Obiad	Barszcz biały z jajkiem, chleb, kotlet drobiowo-wieprzowy (pieczony), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,3,7,9)	Barszcz biały z jajkiem ,chleb , kotlet drobiowo-wieprzowy (pieczony), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,3,7,9)	Barszcz biały z jajkiem, chleb , 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	Pieczeń wiedeńska , ogórek, masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska , ogórek, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty , herbata manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)	Pieczeń wiedeńska, ogórek, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7,9,10)	Szynka, sałata, masło, bułka , herbata manna na mleku/rosół grysikowy- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Dodatek	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
Dodatek cukrzycowy	-----	-----	Szynka pomidor chleb pełnoziarnisty masło (1,7)	-----
Wartości odżywcze	Kcal 2286 W 314 T 76 B 86 KT 23 g S 3,0 g	Kcal 2315 W 318 T 77 B 87 KT 22 g S 2,9 g	Kcal 2359 W 324 T 79 B 88 KT 23 g S 3,0 g	Kcal 2269 W 323 T 63 B 102 KT 22g S 2,9 g

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

Jadłospis 31.03-06.04.2025

**Sporządził
Ewelina Kozyra**

**Zatwierdził
Dorota Pietraszek-Bańka**