

JADŁOSPIS 14-20.04.2025

| 14.04.2025 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 z ryżem - wg zapotrzebowania (1,7) |
| Obiad | Barszcz czerwony , zapiekanek po nelsonsku z sosem chrzanowym, surówka z kapusty białej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 3, 6,7,9,10) | Barszcz czerwony , zapiekanek po nelsonsku z sosem chrzanowym , Marchewka mini, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 6,7,9,10) | Barszcz czerwony , zapiekanek 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 ,marchewka mini, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7) |
| Kolacja | Wędlina , pomidor masło, chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7,9,10) | Wędlina , pomidor , masło, herbata , bułka , chleb pełnoziarnisty, makaron na mleku /rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7,9,10) | Wędlina , pomidor , masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7,9,10) | Szynka , 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 14-20.04.2025

| 15.04.2025 Wtorek | Podstawowa | Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| Śniadanie | Mini drożdżówka ,jajko , szczypior , masło, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,3,7) | Mini drożdżówka , jajko, szczypior , bułka, masło , chleb pełnoziarnisty, herbata, (dzieci, ser żółty, owoc) zupa mleczna /rosół z ryżem – wg. zapotrzebowania (1,3,7) | Kaszak, jajko, szczypior, masło chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7) | Mini drożdżówka , twarożek , sałata, masło , bułka, zupa mleczna/rosół z ryżem herbata – wg. zapotrzebowania (1,3,7) |
| Obiad | Pomidorowa z makaronem , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, mizeria , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9) | Pomidorowa z makaronem , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, Marchewka mini, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9) | Pomidorowa z makaronem (pełnoziarnistym) kotlet mielony pieczony , ziemniaki ,mizeria , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9) | Rosół z zacierką, pulpet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki , buraczki , 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 (7) | Jogurt (7) | Jogurt (7) | Jogurt (7) |
| 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 14-20.04.2025

| 16.04.2025 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, roszponka, 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, roszponka , 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 | | | Jajko, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło (1,3, 7) | |
| 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 14-20.04.2025

| 17.04.2025 Czwartek | Podstawowa | Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|--------------------------------|---|---|--|--|
| Śniadanie | Parówka, ketchup , sałata, masło chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty , herbata (1,7,9,10) | Parówka , ketchup , sałata, masło, bułka , chleb pełnoziarnisty, herbata, zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10) dzieci- owoc | Parówka , ketchup , sałata , chleb pełnoziarnisty masło, herbata bez cukru (1,7,9,10) | Szynka , 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 | Twaróg , szczypior, masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7) | Twaróg , szczypior, masło , bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna na mleku /rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7) | Twaróg , szczypior , chleb pełnoziarnisty, masło herbata bez cukru (1,7) | Twaróg , pomidor, masło, bułka, herbata kasza manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7) |
| Dodatek | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| Dodatek cukrzycowy | | | Szynka , 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 14-20.04.2025

| 18.04.2025 Piątek | Podstawowa | Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------------------|---|--|--|---|
| Śniadanie | Pasta z ciecierzycy , ogórek , masło , chleb pszenny , chleb pełnoziarnisty herbata (1,7) | Twaróg , sałata , masło , bułka , herbata ,zacierka na mleku/ rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7) (dzieci -owoc) | Pasta z ciecierzycy, ogórek, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru , (1,7) | Twaróg, sałata, masło, bułka, herbata, zacierka na mleku/ rosół z zacierką -wg zapotrzebowania (1,7) |
| Obiad | Krupnik ryżowy , ryba pieczona z warzywami , ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej ,kompot , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,4,7,9) | Krupnik ryżowy, ryba pieczona z warzywami ,ziemniaki, marchewka mini, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych, (1,4,7,9) | Krupnik ryżowy , ryba pieczona z warzywami , ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych bez cukru (1,4,7,9) | Krupnik ryżowy, ryba gotowana z warzywami ziemniaki , marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,4,7,9) |
| Kolacja | Dżem , masło, bułka , herbata (1,7) | Dżem, bułka , masło, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania (1,7) | Ser żółty, szczypiorek, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,7) | Dżem, bułka, masło, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7) |
| Dodatek | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| Dodatek cukrzycowy | | | Tuńczyk , 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 14-20.04.2025

| 19.04.2025 Sobota | Podstawowa | Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|-------------------------------|---|--|--|---|
| Śniadanie | Twaróg , rzodkiewka , masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty herbata (1,7) | Twaróg ,sałata , bułka, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata, zupa mleczna/rosół makaronem-wg zapotrzebowania (1,7) dzieci -owoc | Twaróg ,rzodkiewka , masło , chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru, (1,7) | Twaróg , sałata, masło, herbata zupa mleczna/rosół z makaronem-wg zapotrzebowania (1,7) |
| Obiad | Zupa jarzynowa , gulasz wieprzowo-warzywny , kasza jęczmienna , surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7,9) | Zupa jarzynowa , gulasz wieprzowo-warzywny , marchewka , kasza jęczmienna, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9) | Zupa jarzynowa , gulasz wieprzowo-warzywny, kasza jęczmienna , surówka z ogórka kiszzonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,7,9) | Zupa jarzynowa, gulasz z indyka , kasza jęczmienna, marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9) |
| Kolacja | Szynka drobiowa , pomidor, masło , chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata (1,6,7,9,10) | Szynka drobiowa , pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka, manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10) | Szynka drobiowa , pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,6,7,9,10) | Szynka drobiowa , pomidor , masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10) |
| Dodatek | Owoc | Owoc | Owoc | Owoc |
| Dodatek cukrzycowy | | | Pasztet , 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 14-20.04.2025

| 20.04.2025 Niedziela | Podstawowa | Łatwostrawna | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu |
|---------------------------------|--|---|--|--|
| Śniadanie | Pasta jajeczna (jajko ,szynka ,szczypior ,majonez) sałata , chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny , herbata , (1,3,6,7,9,10) | Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior ,majonez) sałata bułka ,chleb pełnoziarnisty, herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,3,6,7,9,10) dzieci-owoc | Pasta jajeczna (jajko ,szynka, szczypior, majonez) chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1,3,6,7,9,10) | Wędlina, sałata, masło, bułka , herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10) |
| Obiad | Barszcz biały z jajkiem, chleb, schab w sosie pieczeniowym , ziemniaki , ćwikła z chrzanem, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9) | Barszcz biały z jajkiem, chleb , schab w sosie pieczeniowym , ziemniaki , buraczki , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,3,7,9) | Barszcz z jajkiem, chleb , schab w sosie pieczeniowym, ziemniaki , ćwikła z chrzanem , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9) | Zupa ziemniaczana, filet w sosie koperkowym , ziemniaki , buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9) |
| Kolacja | Ser żółty , ogórek, masło chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata, (1,7) | Ser żółty , ogórek, masło, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy – wg zapotrzebowania (1,7) | Ser żółty , ogórek , masło , chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,7) | Twarożek, pomidor, masło, bułka, herbata, kasza manna na mleku/rosół grysikowy (1,7) |
| Dodatek | Babka piaskowa (1,3,7) | Babka piaskowa (1,3,7) | Gryczak (1,3,7) | Babka jogurtowa (1,3,7) |
| Dodatek cukrzycowy | | | Wędlina, 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