

## Jadłospis 07-13.07.2025

07.07.2025 Poniedziałek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	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 (1,7,9,10)	Owsianka, dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka, masło , herbata , rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony , zapiekanek po nelsonsku z sosem chrzanowym, surówka z kapusty pekińskiej, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 3, 6,7,9,10)	Barszcz czerwony , zapiekanek po nelsonsku z sosem chrzanowym ,surówka z kapusty pekińskiej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 6,7,9,10)	Barszcz czerwony , zapiekanek po nelsonsku z sosem chrzanowym surówka z kapusty pekińskiej , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,3, ,6,7,9,10)	Zupa ziemniaczana, filet drobiowy w sosie pietruszkowym, ziemniaki , marchewka mini , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,7)
<b>Kolacja</b>	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)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Ser żółty, rzodkiewka, masło, chleb pełnoziarnisty (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	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 07-13.07.2025

08.07.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	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, 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)
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, surówka z kapusty młodej , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Pomidorowa z makaronem , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, surówka z kapusty młodej, kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Pomidorowa z makaronem (pełnoziarnistym) kotlet mielony pieczony, ziemniaki, surówka z kapusty młodej , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Rosół z zacierką, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Kiełbasa parówkowa, ketchup, papryka , masło, chleb pszenny, chleb pełnoziarnisty, herbata (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa, ketchup, papryka, bułka, masło, chleb pełnoziarnisty, herbata, owsianka/ rosół z zacierką-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)	Kiełbasa parówkowa , musztarda, papryka, masło, chleb pełnoziarnisty , herbata b/cukru (1,7,9,10)	Wędlina z kurczaka, pomidor, bułka , masło , herbata, owsianka/rosół grysikowy-wg. zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Sok pomidorowy	
<b>Wartości odżywcze</b>	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 07-13.07.2025

09.07.2025 Środa	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Paszтет pieczony, ćwikła, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło herbata (1,6,7,9,10)	Paszтет pieczony, sałata, chleb pełnoziarnisty bułka, masło, herbata , zupa mleczna/ rosół grysikowy - wg zapotrzebowania (1,6,7,9,10) dzieci -owoc	Paszтет 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)
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa , bigos, ziemniaki, jabłko kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa kalafiorowa , gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka , 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 , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Sałatka makaronowa (makaron, szynka ,ogórek ,majonez, koperek) chleb pszenny chleb pełnoziarnisty , herbata (1,3, 7,9,10)	Sałatka makaronowa (makaron, szynka , ogórek, majonez, koperek) bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, ryż na mleku /rosół z ryżem-wg. zapotrzebowania (1,3,7,9,10)	Sałatka makaronowa (makaron, szynka, ogórek, majonez, koperek), chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3, 7,9,10)	Sałatka makaronowa (makaron, szynka, jogurt naturalny, koperek) , bułka, herbata , ryż ma mleku /rosół z ryżem- wg. zapotrzebowania (1, 7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Szynka, pomidor, chleb pełnoziarnisty, masło (1,7,9,10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	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 07-13.07.2025

10.07.2025 Czwartek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	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 (1,3,7)
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, mizeria , 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, mizeria , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych niedosłodzany, (1,7,9)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ryż z kurkumą, buraczki , kompot z owoców, (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	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)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Twaróg , masło ,sałata , chleb pełnoziarnisty (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	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 07-13.07.2025

11.07.2025 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	Owsianka , dżem niskosłodzony, bułka, masło, herbata (1,7)	Owsianka , dżem niskosłodzony , 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 niskosłodzony , masło, bułka, herbata, rosół z zacierką -wg zapotrzebowania (1,7)
<b>Obiad</b>	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)
<b>Kolacja</b>	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 , (1,3,4,7,9,10)	Pasta rybna (jajko, makrela), ogórek , masło, chleb pełnoziarnisty , herbata bez cukru (1,3,4,7)	Wędlina, pomidor, bułka, masło, herbata , ryż na mleku/rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Dodatek</b>	Kaszak / kapuśniak (1,3,7)	Kaszak / kapuśniak (1,3,7)	Kaszak (1,3,7)	Babka jogurtowa (1,3,7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Szynka, chleb pełnoziarnisty, masło , pomidor (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	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 07-13.07.2025

12.07.2025 Sobota	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
<b>Śniadanie</b>	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)
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska, sałata ze śmietaną, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska, sałata ze śmietaną , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska , sałata ze śmietaną , kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie koperkowym, kasza krakowska , marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)
<b>Kolacja</b>	Paszтет drobiowy, pomidor, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, masło, herbata (1,3,7,9,10)	Paszтет drobiowy, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty, bułka, manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,3,7,9,10)	Paszтет drobiowy, pomidor , chleb pełnoziarnisty , masło, herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Polędwica, pomidor , masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,)
<b>Dodatek</b>	Owoc	Owoc	Owoc	Owoc
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Wędlina, masło, chleb pełnoziarnisty, rzodkiewka, (1,6,7,9,10)	
<b>Wartości odżywcze</b>	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 07-13.07.2025

<b>13.07.2025 Niedziela</b>	<b>Podstawowa</b>	<b>Łatwostrawna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	<b>Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>
<b>Śniadanie</b>	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)	Wędlina drobiowa, pomidor , masło, bułka , herbata , zupa mleczna/rosół z zacierką-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z ogórków kiszonych, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa koperkowa, gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, buraczki , kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa pieczarkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z ogórków kiszonych , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa koperkowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
<b>Kolacja</b>	Pasta jajeczna (jajko, szynka ,szczypior ,majonez), sałata, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata, (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka, szczypior ,majonez), sałata , bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem – wg zapotrzebowania (1,3,7)	Pasta jajeczna (jajko, szynka, szczypior, majonez), sałata, chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7)	Twarożek , sałata masło, bułka, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
<b>Dodatek</b>	Jogurt(7)	Jogurt (7)	Jogurt ( 7)	Jogurt(7)
<b>Dodatek cukrzycowy</b>			Ser żółty, pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty (1,7)	
<b>Wartości odżywcze</b>	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- **Gorzycza 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**