Jadłospis 24-30.11.2025

24.11.2025 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 (1,7,9,10)	Owsianka, dżem truskawkowy niskosłodzony, bułka, masło , herbata , rosół z ryżem- wg zapotrzebowania (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony, zapiekanka po nelsońsku z sosem koperkowym, surówka z ogórka kiszonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1, 3, 6,7,9,10)	Barszcz czerwony , zapiekanka po nelsońsku z sosem koperkowym, marchewka mini, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3, 6,7,9,10)	Barszcz czerwony , zapiekanka po nelsońsku z sosem koperkowym surówka z ogórka kiszonego, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych bez cukru (1,3,6,7,9,10)	Zupa ziemniaczana, filet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki , marchewka mini , 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 24-30.11.2025

25.11.2025 Wtorek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Mini drożdżówka, Pasta z ciecierzycy, rzodkiewka, 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, rzodkiewka, 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	Zupa ogórkowa , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, buraczki , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Rosół z zacierką , kotlet mielony pieczony, ziemniaki, buraczki , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa ogórkowa, kotlet mielony pieczony, ziemniaki, surówka z buraków , 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	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)
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 24-30.11.2025

26.11.2025 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)	Polędwica, 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, kompot z owoców (1,7,9)	Zupa kalafiorowa, bigos, ziemniaki, jabłko, kompot z owoców bezpestkowych niedosładzany (1,7,9)	Krupnik jęczmienny, gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	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)
Dodatek	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
Dodatek cukrzycowy			Wędlina, 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 24-30.11.2025

27.11.2025 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 zacierka-wg. zapotrzebowania (1,3,7)
Obiad	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 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 24-30.11.2025

28.11.2025 Piątek	Podstawowa	Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	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)
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	Sałatka śledziowa, chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny. masło, herbata (1,3,4,7)	Wędlina, pomidor , masło, chleb pełnoziarnisty, bułka , herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem -wg zapotrzebowania , (1,3,4,7)	Sałatka śledziowa, 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)
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 24-30.11.2025

29.11.2025 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	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska, surówka z kapusty białej, kompot z owoców mieszanych bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska, marchewka mini , kompot z owoców bezpestkowych (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa , pulpet w sosie pomidorowym, kasza krakowska , surówka z białej kapusty , 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)
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)	Polędwica, pomidor , masło, bułka, herbata , manna na mleku/rosół grysikowy -wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
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 24-30.11.2025

30.11.2025 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 makaronem-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 makaronem-wg zapotrzebowania (1,7,9,10)
Obiad	Zupa pieczarkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z marchewki i jabłka, kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)	Zupa koperkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z marchewki i jabłka, kompot z owoców bezpestkowych mieszanych (1,7,9)	Zupa pieczarkowa , gulasz mięsno-warzywny z kaszą jęczmienną, surówka z marchwi i jabłek , kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,7,9)	Zupa koperkowa, gulasz z indyka z kaszą jęczmienną, marchewka , kompot z owoców bezpestkowych (1,7,9)
Kolacja	Pasta jajeczna (jajko ,szynka , szczypior, majonez), sałata, masło chleb pełnoziarnisty, chleb pszenny, herbata, (1,3,7,9,10)	Pasta jajeczna (jajko ,szynka , szczypior ,majonez) ,masło, sałata, bułka, chleb pełnoziarnisty, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem – wg zapotrzebowania (1,3,7,9,10)	Pasta jajeczna (jajko, szynka , szczypior, majonez) , sałata , masło , chleb pełnoziarnisty, herbata bez cukru (1,3,7,9,10)	Pasta z twarogu , sałata masło, bułka, herbata, ryż na mleku/rosół z ryżem (1,7)
Dodatek	Jogurt(7)	Jogurt (7)	Jogurt (7)	Jogurt(7)
Dodatek cukrzycowy			Tuńczyk , pomidor, masło, chleb pełnoziarnisty (1,4,7)	
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

Jadłospis 24-30.11.2025

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 **Zatwierdził**
Ewelina Kozyra **Dorota Pietraszek -Bańka**