| **JADŁOSPIS MARZEC** |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
| **01.03.24 PIĄTEK**  | śniadanie | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, ser żółty, rzodkiewka, herbata(1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, ser żółty, rzodkiewka, herbata(1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, dżem, ser biały, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | Owocowa z makaronem, kotlet rybny, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, napój (1,3,4,7,9) | Owocowa z makaronem, kotlet rybny, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, herbata (1,3, 4,7,9) | Owocowa z makaronem, filet rybny, ziemniaki, marchewka, napój (1,3, 4, 7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z jajek ze szczypiorkiem, sałata herbata (1,3,7) | Chleb razowy, masło, pasta z jajek ze szczypiorkiem, sałata, herbata (1,3,7) |  chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Jogurt, masło, serek topiony (1,3,7) |  |
|  | Dodatek II | Chrupka kukurydziana |  | Chrupka kukurydziana |
|  |  | K: 2518, B:37,77g, T: 62,95g, KT: 25,18g, W: 125,9g, Bł 37g, Sód 1890mg | K: 2484, B: 37,26g, T: 62,10g, KT: 24,84g, W: 124,2, Bł 37g, Sód 1880mg | K:2284, B:34,26, T: 57,10, KT: 22,84 W:114,2g, Bł 34g, Sód 1790mg |
| **02.03. 24 SOBOTA**  | śniadanie | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata(1,7) | Pieczywo razowe, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, kefir, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Grysikowa, łazanki, owoc, napój (1,7,9) | Grysikowa, łazanki, owoc, herbata (1, 7,9) | grysikowa, makaron z sosem mięsno-warzywnym, owoc, napój (1,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, ogórek, herbata (1,7,) | Chleb razowy, masło, pasztecik, ogórek herbata (1,7,) |  chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | K: 2076, B: 31,14g, T: 51,9g, KT: 20,76g, W: 103,8g, Bł 31g, Sód 1870mg | K: 2147, B:32,21 g, T: 53,68g, KT: 21,47g, W: 107,35g, Bł 32g, Sód 1790mg | K: 1876, B: 28,14g, T: 46,9g, KT: 18,76g, W: 93,8g, Bł 28g, Sód 1770mg |
| **03.03.24****NIEDZIELA**  | śniadanie | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, masło, chleb razowy, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy ,jogurt (1,7) |  |
| obiad | Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, marchewka oprószana, napój (1,7,9) | Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, marchewka oprószana, herbata (1,7,9) | Zacierka , udko gotowane, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7,) | Chleb razowy, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7,) | chleb, masło, serek naturalny, herbata(1,7) |
| dodatekC |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | K: 2031, B: 30,47g, T: 50,78g, KT: 20,31g, W: 101,55g, Bł 30g, Sód 1880mg | K: 1973, B: 29,60g, T: 49,33g, KT: 19,73g, W: 98,65g, Bł 29g, Sód 1770mg | K: 1831 B: 27,47g, T: 45,78, KT: 18,31g, W: 91,55g, Bł 27g, Sód 1670mg |
| **04.03.24****PONIEDZIAŁEK**  | śniadanie | Kasza gryczana, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Kasza gryczana, chleb razowy , masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, jajko (1, 7) |  |
| obiad | Żurek z jajkiem, klopsiki wp. w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z białej kapusty, napój (1,7,9) | Żurek z jajkiem, klopsiki wieprzowe w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z białej kapusty, herbata (1,7,9) | Krupnik ryżowy, klopsiki wp gotowane, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, ser żółty, papryka herbata (1,3,7) | Chleb r., masło, ser żółty, papryka, herbata (1,3,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7,) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt naturalny |  | Jogurt naturalny |
|  |  | K: 2104, B: 31,56g, T: 52,6g, KT: 21,04g, W: 105,2g, Bł 31g, Sód 1980mg | K: 2364, B: 35,46g, T: 59,1g, KT: 23,64g, W: 118,2g, Bł 35g, Sód 1990mg | K: 1904, B: 28,56g, T: 47,6g, KT: 19,04g, W:95,2g, Bł 28g, Sód 1780mg |
| **05.05.24****WTOREK** | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, wędlina, ćwika, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, jogurt (1,7) |  |
| obiad | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, marchewka z chrzanem napój (1,9) | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, marchewka z chrzanem, herbata (1,9) | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, marchewka gotowana, napój (1,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata ,herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
|  | Dodatek II  | Soczek marchewkowy |  | Soczek marchewkowy |
|  |  | K: 1736, B: g, T: 43,4g, KT: 17,36g, W: 86,8g, Bł 26g, Sód 1780mg | K: 1891, B:28,37 g, T: 47,28g, KT: 18,91g, W: 94,55g, Bł 28g, Sód 180mg | K: 1636, B:24,54g, T: 40,9g, KT: 16,36g, W: 81,8g, Bł 24g, Sód 1780mg |
| **06.04.24****ŚRODA** | śniadanie | Kasza jaglana, bułka, masło, miód+ ser biały, herbata (1,7) | Kasza jaglana. bułka, masło, ser biały, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza jaglana, bułka, masło, miód+ ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
| obiad | Jarzynowa, makaron z serem, owoc napój (1,3,7,9) | Jarzynowa, makaron z serem, owoc herbata (1,3,7,9) | Krupnik ryżowy, makaron z serem, jabłko pieczone, napój (1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła herbata (1,7) | Chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, jajko (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt owocowy |  | Jogurt naturalny |
|  |  | K: 1924, B: 28,86g, T: 48,1g, KT: 19,24g, W: 96,2g, Bł 28g, Sód 1880mg | K: 1946, B:29,19 g, T: 48,65g, KT: 19,46g, W: 97,3g, Bł 29g, Sód 1870mg | K: 1824 B: 27,36g, T: 45,6g, KT:18,24g, W: 91,2g, Bł 27g, Sód 1680mg |
| **07.03.24 CZWARTEK** | śniadanie | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb razowy, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, herbata, (1,7) |
| dodatek |  | Płatki błyskawiczne, jogurt (1,7) |  |
| obiad | ogórkowa, kotlet mielony, ziemniaki, buraczki, napój (1,3,7,9) | ogórkowa, kotlet mielony, ziemniaki, buraczki, herbata (1,3,7,9) | ziemniaczana, pulpety gotowane, ziemniaki, buraczki, napój(1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka z makaronem, wędlina herbata (1,7,9) | chleb, masło, sałatka z makaronem, wędlina, herbata (1,7,9) | chleb, masło, wędlina , herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | owoc |  | owoc |
|  |  | K: 2217, B: 33,26g,T: 55,43g, KT: 22,17g, W: 110,85g, Bł: 33g, Sód: 1980mg | K:2145, B: 32,18 g, T: 53,63g, KT: 21,45g, W: 107,25g, Bł 32g, Sód 1870mg | K:2017 , B: 30,26g, T: 50,43g, KT:20,17 g, W: 100,85g, Bł 30g, Sód 1760mg |
| **08.03. 24 PIĄTEK** | śniadanie | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, serek topiony, pomidor, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, serek topiony, pomidor, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, dżem, ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | Kalafiorowo- brokułowa, naleśniki z sosem truskawkowym, napój (1,3,7,9) | Kalafiorowo-brokułowa, naleśniki z sosem truskawkowym, herbata (1,3,7,9) | Krupnik jęczmienny, pierogi ruskie, marchewka, napój ( 1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, jajko, ser żółty, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, jajko, ser żółty, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb razowy, jogurt (1,3,7) |  |
|  | dodatekII | **Soczek owocowy** |  | Soczek owocowy |
|  |  | K: 2150 B:32,25g T: 53,75 , KT: 21,5g W: 107,5, Bł: 32g, Sód: 1990mg | K: 2363 B: T: KT: 22,17, W: 110,85, Bł: 33g, Sód: 1980mg | K: 2230 B: T: 55,43, KT: 22,17, W: 110,85, Bł: 33g, Sód: 1980mg |
| **09.03.24 SOBOTA** | śniadanie | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Ogonowa, pierogi z soczewicy, ogórek kiszony z marchewką, napój (1,3,7,9) | Ogonowa, pierogi z soczewicy, ogórek kiszony z marchewką, herbata (1,3,7,9) | Grysikowa, pierogi ruskie, napój (1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, papryka, herbata (1,7) | chleb, masło, pasztecik, papryka, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
|  | Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | K: 2150 B: 32,25g T: 53,75g, KT: 21,50g W: 107,5g, Bł: 32g, Sód: 1890mg | K: 2163 B: 32,45g T: 54,08g, KT: 21,63g W: 108,15g, Bł: 32g, Sód: 1790mg | K: 2163 B: 32,45g T: 54,08g, KT: 21,63g W: 108,15g, Bł: 32g, Sód: 1790mg |
| **10.03.24****NIEDZIELA**  | śniadanie | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | Pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż, marchewka z groszkiem, napój (1,7,9,3) | Pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka, ryż marchewka z groszkiem, herbata (1,7,9,3) | Zacierka , potrawka z kurczaka, ryż, marchewka, napój (1,7,9,3) |
| kolacja | chleb, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Chrupka kukurydziana |  | Chrupka kukurydziana |
|  |  | K: 2181 B: 32,72g T: 54,53g, KT: 21,81g W: 109,05g, Bł: 32g, Sód: 1890mg | K: 2086 B: 31,29g T: 52,15g, KT: 20,86g W: 104,3g, Bł: 31g, Sód: 1790mg | K:1981 B: 29,72g T: 49,53g, KT: 19,81g W: 99,05g, Bł: 29g, Sód: 1790mg |