| **JADŁOSPIS MARZEC** |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
| **11.03.24****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 r., jogurt (1,7) |  |
| obiad | Zupa z zielonego groszku, makaron z sosem bolońskim, owoc, napój (1,3,9,7) | Zupa z zielonego groszku, makaron z bolońskim, owoc herbata (1,3,9,7) | Ziemniaczana, makaron z sosem mięsnym napój (,3,9) |
| kolacja | chleb, pasta z twarogu z rzodkiewka i szczypiorkiem, sałata, herbata(1,7) | Chleb r., masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata herbata(1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Herbatniki  |  | Herbatniki  |
|  |  | K:2018, B: 30,27g. T:50,45g, KT: 20,18g, W: 100,9g, BŁ: 30g, Sód 1880mg | K:1993, B:29,90, T: 49,83g KT: 19,93, W: 99,65, Bł: 30g, Sód 1780mg | K:1818, B: 27,27g.T: 45,45g, KT: 18,18g, W: 90,9g, BŁ: 27g, Sód 1780mg |
| **12.03.24****WTOREK**  | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Ziemniaczana, gulasz wieprzowy, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty, napój (1,9,7) | Ziemniaczana gulasz wieprzowy, kasza gryczana, surówka z czerwonej kapusty, herbata 1,9,7) | Ziemniaczana, gulasz wieprzowy, ziemniaki, marchewka, napój (,3,9) |
| kolacja | Chleb, masło, pasztet, sos chrzanowy, herbata(1,7) | Chleb r., masło, pasztet, sos chrzanowy, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek|II | owoc |  | owoc |
|  |  | K: 2228, B: 33,43g. T: 55,7g, KT: 22,28g, W: 111,4g, BŁ: 33g, Sód 1980mg | K: 2255, B: 33,83g. T: 56,38g, KT: 22,55g, W: 112,75g, BŁ: 33g, Sód 1970mg | K: 2028 B: 30,42g. T: 52,05g, KT: 20,28g, W: 101,4g, BŁ: 30g, Sód 1870mg |
| **13.03.24****ŚRODA** | śniadanie | Płatki owsiane, bułka, masło, twarożek z brzoskwinią, herbata(1,7) | Płatki owsiane, bułka razowa, masło, twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem herbata (1,7) | Płatki owsiane, bułka, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., jogurt (1,7) |  |
| obiad | Kapuśniak , kopytka z masłem, surówka z marchwi i chrzan, napój (1,3,9,7) | Kapuśniak, kopytka z masłem, surówka z marchwi i chrzanu, herbata (1,9,7) | ziemniaczana, kopytka, marchewka, napój (3,9) |
| kolacja | chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Chleb r., masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
|  | dodatek C |  | chleb r., masło, jajko (1,7) |  |
|  | DodatekII | Wafle ryżowe |  | Wafle ryżowe |
|  |  | K: 2282, B: 34,23g. T: 57,05g, KT: 22,82g, W:114,1g, BŁ: 34g, Sód 1980mg | K: 2197, B: 32,96g. T: 54,93g, KT: 21,97g, W: 109,9g, BŁ: 32g, Sód 1780mg | K: 2082, B: 31,23g. T: 52,05g, KT: 20,82g, W: 104,4g, BŁ: 31g, Sód 1780mg |
| **14.03.24 CZWARTEK**  | śniadanie | makaron, chleb, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | makaron, chleb razowy, masło wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Makaron, chleb, masło, wędlina herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, mało, ser żółty, (1,7) |  |
| obiad | Krupnik jęczmienny, kotlet pożarski, ziemniaki, buraczki, napój (1,3,9,7) | Krupnik jęczmienny, kotlet pożarski, ziemniaki, buraczki, herbata (1,3,9,7) | Krupnik jęczmienny, pulpety drobiowe, ziemniaki, buraczki, napój (1,3,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka z selera, wędlina, herbata(1,7) | Chleb razowy, masło, sałatka z selera, wędlina, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina , herbata(1,7) |
|  | Dodatek C |  | Chleb razowy, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  | DodatekII | Jogurt owocowy |  | Jogurt owocowy |
|  |  | K: 2239, B: 33,59g. T: 55,98g, KT: 22,39g, W: 111,95g, BŁ: 33g, Sód 1980mg | K: 2340, B: 35,1g. T: 58,5g, KT: 23,4g, W: 117g, BŁ: 35g, Sód 1990mg | K: 2039, B: 30,59g. T: 50,98g, KT:20,39g, W: 101,95g, BŁ: 30g, Sód 1790mg |
| **15.03.24** **PIATEK** | śniadanie | Ryż + otręby pszenne, chleb, masło, serek topiony, ogórek herbata(1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, serek topiony, ogórek kiszony, herbata(1,7) | Ryż+ otręby pszenne, pieczywo, masło, dżem, ser biały, herbata (1,7)  |
| dodatek |  | Jogurt, otręby pszenne (1,7) |  |
| obiad | Barszcz ukraiński, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, napój (1,7,9) | Barszcz ukraiński, pulpety rybny w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, herbata (1,7,9) | Barszcz czerwony, pulpety rybne, ziemniaki, warzywa gotowane, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II |  Ciastko zbożowe  |  | Ciastko zbożowe |
|  |  | K: 2178, B: 32,67g. T: 54,45g, KT:21,78g, W: 108,9g, BŁ: 33g, Sód 1880mg | K: 1853 B: 27,80g. T: 46,33g, KT: 18,53g, W: 92,65g, BŁ: 28g, Sód 1780mg | K: 1753, B: 26,30g. T: 43,83g, KT: 17,53g, W: 87,65g, BŁ: 26g, Sód 1780mg |
| **16.03.24 SOBOTA** | śniadanie | pieczywo, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata(1,7) | pieczywo, masło, wędlina, ćwikła kefir, herbata(1,7) | Pieczywo, masło, wędlina, kefir, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | Zupa z grochu łupanego, risotto, owoc, napój (1,7,9) | Zupa z grochu łupanego, risotto, owoc, herbata (1,7,9 | Ziemniaczana, risotto, owoc, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, papryka herbata (1,7,3) | chleb, masło, pasztecik, papryka, herbata (1,7,3) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | DodatekII | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | K: 2192, B: 32,88g. T: 54,8g, KT: 21,92g, W: 109,6g, BŁ: 33g, Sód 1980mg | K: 1942, B:29,13g. T:48,55g, KT: 19,42g, W: 97,1g, BŁ: 29g, Sód 1880mg | K: 1992, B: 29,88g. T: 49,8g, KT: 19,92g, W: 99,6g, BŁ: 30g, Sód 1870mg |
| **17.03.24 NIEDZIELA**  | śniadanie |  Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Jogurt, płatki błyskawiczne (1,7) |  |
| obiad | Koperkowa z makaronem, sztuka mięsa w sosie pieczeniowym, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką, napój (1,7,9) | Koperkowa z makaronem, sztuka mięsa w sosie pieczeniowym, fasolka szparagowa z marchewką, herbata (1,7,9) | Zacierka, sztuka mięsa, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7,3) | chleb, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7,3) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | K: 2165, B: 32,48g. T: 54,13g, KT: 21,65g, W: 108,25g, BŁ: 32g, Sód 1890mg | K: 1755, B: 26,33g. T: 43,88g, KT: 17,55g, W: 87,75g, BŁ:26g, Sód 1780mg | K: 1965 B: 29,48g. T: 49,13g, KT: 19,65g, W: 98,25g, BŁ: 29g, Sód 1780mg |