| **JADŁOSPIS MARZEC** |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
| **18.03.24 PONIEDZIAŁEK** |  |  |  |  |
| śniadanie |  Kasza gryczana, pieczywo, masło, wędlina, ogórek, herbata(1,7) | Kasza gryczana, pieczywo, masło, wędlina, ogórek, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Żurek z jajkiem, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, napój (1,7,9) | Żurek z jajkiem, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, herbata (1,7,9 | grysikowa, pulpety wieprzowe gotowane, ziemniaki, marchewka, , napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata herbata (1,7,3) | chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata herbata (1,7,3) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
|  | Dodatek II | Herbatniki  |  | Herbatniki  |
|  |  | K: 2356, B: 35,34g, T: 58,9g, KT:23,56g, W: 117,8g, BŁ 35g, Sód 2000mg | K: 2283 B: 34,25g T: 57,08g, KT: 22,83g, W: 114,15g, BŁ 34g, Sód 1970mg | K: 2156, B: 32,34g, T: 53,9g, KT:21,56g, W: 107,8g, BŁ 32g, Sód 1830mg |
|  **WTOREK 19.03.24** | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, pieczywo, masło, wędlina, ćwikła herbata(1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, pieczywo, masło, wędlina, ćwikła, herbata(1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, pieczywo, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, twarożek (1,7) |  |
| obiad | Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, ogórek kiszony z marchewką, napój (1,7,9) | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, ogórek kiszony z marchewką, herbata (1,7,9 | Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, parówka, ketchup, herbata (1,7,3) | chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7,3) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, jajko(1,3, 7) |  |
| DodatekII | Owoc |  | owoc |
|  |  | K: 2180, B: 32,7g, T: 54,5g, KT:21,8g, W: 109g, BŁ 33g, Sód 1980mg | K: 2211 B: 32,7g, T: 55,28g, KT:22,11g, W: 110,55g, BŁ 32g, Sód 1970mg | K: 1980, B: 29,7g, T: 49,5g, KT: 19,8g, W: 99,00g, BŁ 30g, Sód 1890mg |
| **20.03.24****ŚRODA**  | śniadanie | makaron, bułka, masło, dżem, ser biały, herbata (1,7) | makaron, bułka razowa, masło, ser biały, pomidor, herbata (1,7) | makaron, bułka, masło, dżem, ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1 ,7) |  |
| obiad | jarzynowa, leniwe z masłem, marchewka z chrzanem, napój (1,7,9,) | Jarzynowa, leniwe z masłem, marchewka z chrzanem, herbata (1,7,9,) | ziemniaczana, leniwe, marchewka gotowana, napój (1,9,) |
| kolacja | chleb, masło, paprykarz, ogórek kiszony, herbata (1,7,) | Chleb razowy, masło, paprykarz, ogórek kiszony, herbata(1,7,) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, ser żółty (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt owocowy |  | Jogurt naturalny |
|  |  | K: 2045, B:30,68 g, T: 51,13g, KT: 20,45g, W: 102,25g, BŁ 30g, Sód 1880mg | K: 2122, B: 31,83g, T: 53,88g, KT: 21,22g, W: 106,1g, BŁ 32g, Sód 1980mg | K: 1845 B: 27,68g, T: 46,13g, KT: 18,45g, W: 92,25g, BŁ 28g, Sód 1780mg |
| **21.03. 24 CZWARTEK**  | śniadanie | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata(1,7) | Płatki owsiane chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata(1,7) | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | pieczarkowa, zraz w jarzynach, ryż, napój (1,3,7,9) | pieczarkowa, zraz w jarzynach, ryż, herbata (1,3,7,9) | Pieczarkowa, pulpet wieprzowy gotowany w jarzynach, ryż, napój (1,3, 7,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka ziemniaczana, wędlina, herbata(1,7) | chleb, masło, sałatka ziemniaczana, wędlina, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina (1,7)  |  |
|  | Dodatek II | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | K:2528 , B:37,92 g, T: 63,2g, KT: 25,28g, W: 126,4g, BŁ 37g, Sód 2000mg | K: 2323 B: 34,85g, T: 58,08g, KT:23,23g, W: 116,15g, BŁ 35g, Sód 1980mg | K: 2123, B: 31,85g, T: 53,08g, KT: 21,23g, W: 106,15g, BŁ 31g, Sód 1980mg |
| **22.03.24 PIĄTEK**  | śniadanie | Kasza jęczmienna chleb, masło, serek topiony, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza jęczmienna, chleb razowy, masło, serek topiony , rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza jęczmienna, chleb, masło, twarożek herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
| obiad | Kalafiorowo- brokułowa, pierogi ruskie z masłem, marchewka z jabłkiem, napój (1,7,3,9) | Kalafiorowo- brokułowa, pierogi ruskie z masłem, marchewka z jabłkiem, herbata (1,7,3,9) | Ziemniaczana, pierogi ruskie, marchewka, napój (1,7,3,9) |
| kolacja | Chleb, masło, jajko, ser żółty, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7,3, 4 | Chleb razowy, masło, jajko, ser żółty, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7,3) | Chleb, masło, twarożek, herbata (1,3,7) |
| Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina ( 1,3,7) |  |
|  | Dodatek II | Herbatniki  |  | Herbatniki  |
|  |  | K: 2350 , B: 35,25g, T: 58,75g, KT: 23,5g, W: 117,5g, BŁ 35g, Sód 2000mg | K: 2308 , B: 34,62 g, T: 57,7g, KT: 23,08g, W: 115,4g, BŁ 34g, Sód 1980mg | K: 2150, B: 32,25g, T: 53,75g, KT: 21,5g, W: 107,5g, BŁ 32g, Sód 1980mg |
| **23.03.24****SOBOTA**  | śniadanie | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, rzodkiewka, kefir , herbata (1,7) | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, rzodkiewka, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, kefir, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | ogonowa, makaron z sosem mięsno-pieczarkowym, owoc, napój (1,7,6,9) | ogonowa, makaron z sosem mięsno-pieczarkowym, owoc , herbata (1,7,6,9) | Ziemniaczana, makaron z sosem mięsnym, jabłko pieczone, napój (1,7,6,9) |
| kolacja | Chleb, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7,) | Chleb, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7,) | Chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | K: 1985, B: 29,78g, T: 49,63g, KT: 19,85g, W: 99,25g, BŁ 29g, Sód 1980mg | K: 2194 , B: 32,91g, T: 54,85g, KT: 21,94g, W: 190,7g, BŁ 32g, Sód 1980mg | K: 1994, B: 29,91g, T: 49,85g, KT: 19,44g, W: 99,7g, BŁ 30g, Sód 1870mg |
| **24.03.24 NIEDZIELA** **Wtorek\** | śniadanie | Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, wędlina, ćwikła, herbata(1,7) | Płatki kukurydziane, pieczywo razowe, masło, wędlina, ćwikła, herbata(1,7) | Płatki kukurydziane, pieczywo, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb, serek topiony(1,7) |  |
| obiad | Zupa neapolitańska z makaronem, chińszczyzna, marchewka z groszkiem, napój (1,7,9,) | Zupa neapolitańska z makaronem, chińszczyzna, ryż, marchewka z groszkiem, herbata (1,7,9,) | Zacierka, gulasz wieprzowy, ryż, 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, serek naturalny, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina |  |
|  | Dodatek II | Jogurt naturalny |  | Jogurt naturalny |
|  |  | K: 2320, B: 34,8g, T: 58g, KT: 23,2g, W: 116g, BŁ 35g, Sód 1980mg | K: 1981, B:29,72 g, T: 49,53g, KT: 19,81g, W: 99,05g, BŁ 29g, Sód 1880mg | K: 2120, B: 31,8g, T: 53g, KT: 21,2g, W:106g, BŁ 32g, Sód 1990mg |
| **25.03.24****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 |  | Jogurt, otręby pszenne (1,7) |  |
| obiad | Szczawiowa z jajkiem, pulpety wp. w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z białej kapusty, napój (1,3,7,9) | Szczawiowa z jajkiem, pulpety wp. w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z białej kapusty, herbata (1,3,7,9) | Ziemniaczana, pulpety wp. gotowane, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, ser żółty, pomidor, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, ser żółty, pomidor, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina, (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Herbatniki  |  | Herbatniki  |
| **26.03.24 WTOREK** | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) |  Kasza manna+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, , masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, jajko (1,3,7) |  |
| obiad | Krupnik ryżowy, gulasz z wątróbki, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty, napój (1,7,9) | Krupnik ryżowy, gulasz z wątróbki, ziemniaki, surówka z czerwonej kapusty herbata (1,7,9) | Krupnik ryżowy, gulasz wieprzowy, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasta z twarogu z rzodkiewka i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | owoc |  | owoc |
| **27.03.24 ŚRODA**  | śniadanie | Ryż + otręby pszenne bułka, masło, marmolada + ser biały, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, bułka razowa, masło, ser biały, rzodkiewka, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, bułka, masło, marmolada + ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, wędlina, (1,7) |  |
| obiad | Zupa z soczewicy, makaron ze szpinakiem, owoc, napój (1,7,9) | Zupa z soczewicy, makaron ze szpinakiem, owoc, herbata (1,7,9) | Ziemniaczana, makaron z serem, owoc napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, wędlina, ogórek herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, ogórek herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | chleb, serek topiony ( 1,7) |  |
|  | Dodatek II | Wafle ryżowe  |  | Wafle ryżowe |
| **28.03.24 CZWARTEK**  | śniadanie | Płatki owsiane, chleb pszenny, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb pszenny, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, jogurt (1,3,7) |  |
| obiad | ogórkowa, kiełbaski wieprzowe, ziemniaki, buraczki, napój (1,7,9) | ogórkowa, kiełbaski wp. ziemniaki, buraczki, herbata (1,7,9) | Krupnik jęczmienny, pulpety wp. gotowane, ziemniaki, buraczki, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, sałatka ziemniaczana, wędlina,, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, sałatka ziemniaczana, wędlina, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  | Dodatek II | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  |  |  |  |
| **29.03.24 PIATEK**  | śniadanie | Kasza jęczmienna, chleb pszenny, masło, serek topiony, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza jęczmienna, chleb razowy, masło, serek topiony, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza jęczmienna, chleb pszenny, masło, ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, jogurt (1,7) |  |
| obiad | Barszcz czerwony z jajkiem, kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, surówka z kiszonej kapusty, napój (1,7,9) | Barszcz czerwony z jajkiem, kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, surówka z kiszonej kapusty, herbata (1,7,9) | Barszcz czerwony, pierogi ruskie, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, pasta z tuńczyka, sałata, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasta z tuńczyka, sałata, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  | Dodatek II | Baton zbożowy |  | Baton zbożowy |
| **30.03.24 SOBOTA** | śniadanie |  chleb pszenny, masło, wędlina, rzodkiewka, kefir, herbata (1,7) |  chleb razowy, masło, wędlina, rzodkiewka, kefir, herbata (1,7) |  chleb pszenny, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Ogonowa, łazanki, owoc, napój (1,7,9) | Ogonowa, łazanki, owoc, herbata (1,7,9) | Grysikowa, makaron z sosem mięsno-warzywnym, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt naturalny |  | Jogurt naturalny |
| **31.03.24 NIEDZIELA** | śniadanie | Płatki jęczmienne, chleb pszenny, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Płatki jęczmienne, chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła herbata (1,7) | Płatki jęczmienne, chleb pszenny, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, serek topiony (1,3,7) |  |
| obiad | żurek z jajkiem, udko pieczone, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewka, napój (1,7,9) | Żurek z jajkiem, udko pieczone, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką, herbata (1,7,9) | ziemniaczana, udko gotowane, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  | Dodatek II | Soczek marchewkowy |  | Soczek marchewkowy |