| **JADŁOSPIS MARZEC** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | | **DIETA CUKRZYCOWA** | | **DIETA WĄTROBOWA** | |
| **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 |
|  |  | | K: 2218, B: 33,27g, T: 55,45g, KT: 22,18, W: 110,9g, Bł: 33g, Sód 1980mg | | K: 2199, B: 32,99g, T: 55g, KT 21,99g, W: 109,95g, Bł 33g, Sód 1880g | K: 2018, B: 30,27g, T: 50,45g, KT 20,18g, W: 100,9g, Bł 31g, Sód 1780g |
| **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 |
|  |  | | K: 2007, B: 30,12g, T: 50,18g, KT: 20,07 W: 100,35g, Bł: 30g, Sód 1880mg | | K: 2281, B: 34,22g, T: 57,03g, KT: 22,81g W: 114,05g, Bł: 34g, Sód 1980mg | K: 1807, B: 27,11g, T: 45,18g, KT: 18,07g W: 90,35g, Bł: 27g, Sód 1780mg |
| **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 |
|  |  | | K: 2321, B 34,82, T; 58,03g, KT: 23,21, W: 116,05g, Bł: 34g, Sód: 1980mg | | K: 2175, B 32,63, T; 54,38g, KT: 21,75 W108,75g, Bł: 32g, Sód: 1880mg | K: 2121, B 31,82, T; 53,03g, KT: 21,21g W: 106,05g, Bł: 31g, Sód: 1880mg |
| **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 |
|  |  | | K: 2286, B 34,29g, T; 57,15g, KT: 22,86, W: 114,3g, Bł: 34g, Sód: 1990mg | | K: 2259, B 33,89g, T; 56,48g, KT: 22,59g, W: 112,95g, Bł: 33g, Sód: 1890mg | K: 2086, B: 31,29g, T; 52,13g, KT: 20,85 W: 104,3g, Bł: 31g, Sód: 1790mg |
| **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 |
|  |  | | K: 2263, B: 33,95g, T; 56,58g, KT: 22,63, W: 113,15g, Bł: 34g, Sód: 1980mg | | K: 2377, B: 35,66g, T; 59,43g, KT: 23,77g, W: 118,85g, Bł: 35g, Sód: 1990mg | K: 2063, B:30,93 g, T; 51,58g, KT:20,63g, W: 103,15g, Bł: 30g, Sód: 1790mg |
| **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 |
|  |  | | K: 1985, B: 29,78g, T; 49,63g, KT:19,85g, W: 99,25g, Bł: 39g, Sód: 1780mg | | K: 2194, B: 32,91g, T; 54,85g, KT:21,94g, W: 109,7g, Bł: 32g, Sód: 1880mg | K: 1994, B: 29,91g, T;49,85g, KT:19,94g, W: 99,7g, Bł: 30g, Sód: 1780mg |
| **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 |
|  |  | | K: 2140, B: 31,71g, T; 53,5g, KT:21,4g, W: 107g, Bł: 32g, Sód: 1880mg | | K: 2026, B: 30,39g, T; 50,65g, KT:20,26g, W: 101,3g, Bł: 31g, Sód: 1860mg | K: 1940 B: 29,1g, T;48,5g, KT:19,4g, W:97g, Bł: 30g, Sód: 1780mg |