

Jadłospis na 22.01.2024r. (poniedziałek) ok 2500kcal

	„1-pełna ogólna”	„3-latwostrawna”	„7-niskotłuszczowa”	„11-z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajanych”
Śniadanie	I I twaróg ze śmietaną(6), dżem, pasztet drobiowy, masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I 2 jajka na twardo(2), sałata lodowa, jogurt owocowy(6), masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I I twaróg(6), dżem, polędwica drobiowa(5), chleb pszenny(1), masło(6), bułka(1,2), herbata	I I 2 jajka na twardo(2), sałata lodowa, chleb razowy(1), masło(6), herbata
	II	II biskopki(1,2)	II	II kanapka z serkiem topionym(1,2,6)
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem(6,8), uda drobiowe pieczone, ziemniaki, fasolka z bułką tartą(1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem(6,8), uda drobiowe pieczone w folii, ziemniaki, sałata z jogurtem(6), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem(6,8), uda drobiowe pieczone w folii, ziemniaki, sałata z jogurtem(6), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem(6,8), uda drobiowe pieczone w folii, ziemniaki, fasolka z bułką tartą(1), woda z cytryną
Podw				Sok warzywny
Kolacja	Kielbasa szynkowa(5), sałata, masło(6), chleb(1) herbata	Sałatka z dozwolonych warzyw(2,8), masło(6), chleb(1) herbata	Sałatka z dozwolonych warzyw(2,8), masło(6), chleb pszenny(1) herbata	Pasztet drobiowy(5), ogórek kwaszony, masło(6), chleb razowy(1) herbata

Jadłospis na 23.01.2024r. (wtorek) ok 2500kcal

	„1-pełna ogólna”	„3-latwostrawna”	„7-niskotłuszczowa”	„11-z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajanych”
Śniadanie	I zupa mleczna z płatkami owsianymi(1,6), parówki cienkie(5), pomidor, masło(6), chleb(1),bułka(1,2), herbata	I zupa mleczna, parówki cienkie(5), pomidor, masło(6), chleb(1),bułka(1,2), herbata	I zupa mleczna, kielbasa szynkowa 50g(5), sałata, chleb pszenny(1), masło(6),bułka(1,2) herbata	I twaróg ze śmietaną(6), pomidor, chleb razowy(1), masło(6), herbata
	II	II kisiel	II	II sałatka z ogórka świeżego i rzodkiewki
Obiad	Zupa fasolowa(8), zapiekanka z ryżu i jabłek z sosem waniliowym(2,6), kompot	Zupa grysikowa(1,8), pierogi z serem(1,2,6), surówka z selera, marchwi i jabłek z kukurydzą(8), kompot	Zupa grysikowa(1,8), pierogi z serem(1,2,6) surówka z selera, marchwi i jabłek(8), kompot	Zupa grysikowa(1,8), sztuka mięsa w sosie korniszonowym, ziemniaki, surówka z selera, marchewki i jabłek(8), woda z cytryną
Podw				Kisiel z jabłkiem b/cukru
Kolacja	Pasta z boczku i kielbasy(5), ogórek konserwowy, masło(6), chleb(1) herbata	Kielbasa szynkowa(5), jabłko,masło(6), chleb(1) herbata	Pasta z twarogu i parówki(6,5), pomidor b/skórki, masło(6), chleb pszenny(1) herbata	Kielbasa szynkowa(5), papryka świeża, masło(6), chleb razowy(1) herbata

Jadłospis na 24.01.2024r. (środa) ok 2500kcal

	„1-pełna ogólna”	„3-łatwostrawna”	„7-niskotłuszczowa”	„11-z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajanych”
Ś n i a d a n i e	I pasztet pieczony(5), papryka konserwowa, jabłkomasło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I pasztet pieczony(5), sałata lodowa, ser topiony(6), masło(6), chleb(1), bułka(1,2), herbata	I schab gotowany, sałata, jogurt owocowy(6)y, masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I pieczeń rzymska(5), sałata lodowa, chleb razowy(1), masło(6), herbata
	II	II sok przecierowy z marchwi i jabłek gotowanych	II	II sałatka z brokuła i jajka z sosem czosnkowym(2,6)
O b i a d	Zupa owocowa z makaronem(1,6), indyk pieczony w sosie, kasza gryczana na sypko marchewka z groszkiem,	Zupa owocowa z makaronem(1,6), indyk pieczony w sosie, kasza jęczmienna na sypko, sałata z sosem jogurtowym	Zupa owocowa z makaronem(1,6), indyk pieczony w sosie, kasza jęczmienna na sypko, sałata z sosem jogurtowym	Zupa jarzynowa(8), indyk pieczony w sosie, kasza gryczana na sypko, sałatka gdyńska, woda z cytryną
P o d w				Sucharki, herbata
K o l a c j a	Śledź w oleju, ser topiony(6), masło(6), chleb(1) herbata	Filet rybny z jarzynami pieczony w folii(3,8), masło(6), chleb(1) herbata	Filet rybny z jarzynami pieczony w folii(3,8), masło(6), chleb pszenny(1) herbata	Filet rybny z jarzynami pieczony w folii(3,8), masło(6), chleb razowy(1) herbata

Jadłospis na 25.01.2024r. (czwartek) ok 2500kcal

	„1-pełna ogólna”	„3-łatwostrawna”	„7-niskotłuszczowa”	„11-z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajanych”
Śniadanie	I zupa mleczna z makaronem(1,6), jajko(2), sałata lodowa, masło(6), chleb(1),bułka(1,2) herbata	I zupa mleczna, jajko(2), sałata lodowa, masło(6), chleb(1),bułka(1,2), herbata	I zupa mleczna, białko z 2 jaj, sałata lodowa,masło(6), chleb pszenny(1),bułka(1,2) herbata	I filet wędzony, ogórek świeży, chleb razowy(1), masło(6), herbata
	II	II jogurt owocowy(6)	II	II
Obiad	Zupa selerowa(8), kotlet schabowy, ziemniaki, buraczki, kompot	Zupa selerowa(8), bitka ze schabu duszona, ziemniaki, buraczki, kompot	Zupa selerowa(8), bitka ze schabu duszona, ziemniaki, buraczki,, kompot	Zupa selerowa(8), bitka ze schabu duszona, ziemniaki, sałata z jogurtem(6), woda z cytryną
Podw				Kanapka z serkiem topionym(1,6)
Kolacja	twaróg(6), ogórek świeży, masło(6), chleb(1) herbata	Twaróg(6), pomidor, masło(6), chleb(1) herbata	Twaróg(6), pomidor b/skórki, masło(6), chleb pszenny(1) herbata	Twaróg ze śmietaną(6), pomidor, masło(6), chleb razowy(1) herbata

Jadłospis na 26.01.2024r. (piątek) ok 2500kcal

	„1-pełna ogólna”	„3-łatwostrawna”	„7-niskotłuszczowa”	„11-z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajanych”
Ś n i a d n i e	I pasta z sera i jaj ze szczypiorkiem(6,2), rzodkiewki, jogurt owocowy(6),masło(6), chleb(1),bułka(1,2), kawa zbożowa z mlekiem	I ser topiony(6), pomidor, miód, masło(6), chleb(1),bułka(1,2), kawa zbożowa z mlekiem	I pasta z selera i jajka z zieleniną(2,8), miód, jabłko pieczone z cynamonem, chleb pszenny(1), masło(6), bułka(1,2) kawa z mlekiem	I pasta z selera i jaj z zieleniną(2,8), papryka świeża, chleb razowy(1), masło(6), herbata
	II	II budyń(6)	II	II sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem
O b i a d	Krupnik(1,8), pierogi leniwe(1,2,6), surówka z marchwi i jabłek z kukurydzą, kisiel do picia	Krupnik(1,8), pierogi leniwe(1,2,6), surówka z marchwi i jabłek z kukurydzą, kisiel do picia	Krupnik(1,8), pierogi leniwe(1,2,6), surówka z marchwi i jabłek z kukurydzą, kisiel do picia	Krupnik(1,8), kopytka z sosem pieczarkowym(1,2), woda z cytryną
P o d w				Sucharki, herbata(1)
K o l a c j a	Konserwa rybna(3,12), jabłko,masło(6), chleb(1) herbata	sałatka z dozwolonych warzyw(2,8), masło(6), chleb(1) herbata	sałatka z dozwolonych warzyw(2,8), masło(6), chleb pszenny(1) herbata	Ser twardy(6), rzodkiewki,masło(6), chleb razowy(1) herbata

Jadłospis na 29.01.2024r. (poniedziałek) ok 2500kcal

	„1-pełna ogólna”	„3-latwostrawna”	„7-niskotłuszczowa”	„11-z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajanych”
Śniadanie	I zupa mleczna z kaszą jęczmienną, schab parzony, pieczarki konserwowe, masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I zupa mleczna, schab parzony, sałata, masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I zupa mleczna, schab parzony, sałata, masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I schab parzony, sałata, chleb razowy(1), masło(6), herbata
	II	II jabłka pieczone z cynamonem	II	II sałatka z pora i selera z jabłkiem
Obiad	Zupa jarzynowa, kluski śląskie z sosem mięsnym z ziołami, kompot	Zupa ziemniaczana z zieleciną, kluski śląskie z sosem mięsnym z ziołami, kompot	Zupa ziemniaczana z zieleciną, kluski śląskie z sosem mięsnym z ziołami, kompot	Zupa ziemniaczana z zieleciną, kluski śląskie z sosem mięsnym z ziołami, woda z cytryną
Podw				Sok pomidorowy
Kolacja	2 jajka na twardo, sałata lodowa, masło(6), chleb(1) herbata	Pasta różowa z jaj, jabłko, masło(6), chleb(1) herbata	Sałatka z dozwolonych warzyw, masło(6), chleb pszenny(1) herbata	Sałatka z dozwolonych warzyw, masło(6), chleb razowy(1) herbata

Jadłospis na 30.01.2024r. (wtorek) ok 2500kcal

	„1-pełna ogólna”	„3-łatwostrawna”	„7-niskotłuszczowa”	„11-z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajanych”
Śniadanie	I pasztetowa, ogórek kwaszony, ser topiony, masło(6), chleb(1), bułka(1,2), herbata	I pasztet drobiowy, pomidor, ser topiony, masło(6), chleb(1), bułka(1,2), herbata	I filet wędzony z indyka, pomidor b/skórki, jogurt owocowy, masło(6), chleb(1), bułka(1,2), herbata	I twaróg, ogórki świeże, chleb razowy(1), masło(6), herbata
	II	II kisiel	II	II kanapka z wędliną
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem(1,6), placki ziemniaczane z sosem jogurtowym, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem(1,6), steki drobiowe z jarzynami, ziemniaki, buraczki z jabłkiem, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem(1,6), steki drobiowe z jarzynami, ziemniaki, buraczki z jabłkiem, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem(1,6), steki drobiowe z jarzynami, ziemniaki, sałata z jogurtem, woda z cytryną
Podw				kefir(6)
Kolacja	Ogonówka, pomidor, masło(6), chleb(1) herbata	ogonówka, sałata, masło(6), chleb(1) herbata	ogonówka, sałata, masło(6), chleb pszenny(1) herbata	Filet wędzony z indyka, sałata, masło(6), chleb razowy(1) herbata

Jadłospis na 31.01.2024r. (środa) ok 2500kcal

	„1-pełna ogólna”	„3-łatwostrawna”	„7-niskotłuszczowa”	„11-z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajanych”
Śniadanie	I zupa mleczna z kluseczkami, twaróg, rzodkiewki, masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I zupa mleczna, twaróg, miód, masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I zupa mleczna, twaróg, miód, masło(6), chleb(1), bułka(1,2) herbata	I pieczeń rzymska, papryka świeża, chleb razowy(1), masło(6), herbata
	II	II kanapka z pasztetem	II	II kisiel z jabłkiem b/cukru
Obiad	Kapuśniak, risotto z drobiu z jarzynami, kompot	Zupa ryżowa, knedle z owocami, sos jogurtowy, kompot	Zupa ryżowa, knedle z owocami, sos jogurtowy, kompot	Kapuśniak, risotto z drobiu z jarzynami, woda z cytryną
Podw				Jogurt naturalny
Kolacja	Pasta z kielbasy i jaj ogórki konserwowe, masło(6), chleb(1) herbata	Schab gotowany, sałata lodowa, masło(6), chleb(1) herbata	Schab gotowany, sałata lodowa, masło(6), chleb pszenny(1) herbata	Pasta z kielbasy i jaj, ogórek kwaszony, masło(6), chleb razowy(1) herbata