

JADŁOSPIS



04. – 10.12.2023 r.

PONIEDZIAŁEK 04.12.2023		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor b.s. 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
	II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 ml
	OBIAD	Krupnik 400 ml Schab zawijany z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Krupnik 400 ml Schab zawijany z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Krupnik 400 ml Schab zawijany z warzywami 170 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchwi 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
	PODWIECZOREK	Banan 150 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g
	KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Pomidor b.s. 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
	POSIŁEK NOCNY	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 1986,5 B: 92,3; T: 56,8; TL.NAS.: 25,4; WEGL.OGÓL.: 292,6; CUKRY: 85,5; BŁONNIK: 34,2; SÓL: 4,9 g	KCAL: 1984,3 B: 92,4; T: 56,7; TL.NAS.: 25,4; WEGL.OGÓL.: 292,3; CUKRY: 85,6; BŁONNIK: 34,2; SÓL: 4,9	KCAL: 2017,5 B: 94,7; T: 59,6; TL.NAS.: 26,7; WEGL.OGÓL.: 297,4; CUKRY: 96,1; BŁONNIK: 45,6; SÓL: 5,1	

WTOREK 05.12.2023		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb 100 g Masło 15 g Pasztecik pieczony 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Pasztecik drobiowy 50 g Pomidor b.s. 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasztecik drobiowy 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
	II ŚNIADANIE			Jabłko
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem i sosem pomidorowym Herbata z cytryną i cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem i sosem pomidorowym Herbata z cytryną i cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem i sosem pomidorowym Herbata bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
	PODWIECZOREK	Mus owocowy	Mus owocowy	Jogurt naturalny
	KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor b.s. 100 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Papryka czerwona 100 g Herbata bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
	POSIŁEK NOCNY	Kefir	Kefir	Kefir
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2193 B: 101,3; T: 70,2; TL.NAS.: 35,2; WEGL.OGÓL.: 301,1; CUKRY: 45,3; BŁONNIK: 23,6; SÓL: 3,9	KCAL: 1898,5 B: 89,8; T: 62,8; TL.NAS.: 32,3; WEGL.OGÓL.: 253,2; CUKRY: 45,0; BŁONNIK: 19,7; SÓL: 3,5	KCAL: 2047,4 B: 93,3; T: 70,2; TL.NAS.: 35,2; WEGL.OGÓL.: 252,9; CUKRY: 42,7; BŁONNIK: 37,5; SÓL: 3,7	

ŚRODA
06.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Twaróg 70 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Twaróg 70 g Pomidor b.s. 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg 90 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 ml
OBIAD	Solferino z ziemniakami 400 ml Łazanki z kapustą 300 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Solferino z ziemniakami 400 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki 250 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Solferino z ziemniakami 400 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki 250 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba
PODWIECZOREK	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
POSIŁEK NOCNY	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2317,1 B: 90; T: 79,3; TL.NAS.: 30,5; WEGL.OGÓL.: 328; CUKRY: 49,9; BŁONNIK: 44; SÓL: 5,3	KCAL: 2027,6 B: 97,7; T: 59,8; TL.NAS.: 27,7; WEGL.OGÓL.: 275,6; CUKRY: 49,9; BŁONNIK: 32,7; SÓL: 4,7	KCAL: 1936,3 B: 97,1; T: 58,0; TL.NAS.: 23,1; WEGL.OGÓL.: 176,7; CUKRY: 41,2; BŁONNIK: 45,8; SÓL: 3,5

CZWARTEK
07.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta mięsno - jarzynowa 100 g Sałata lodowa 30 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta mięsno - jarzynowa 100 g Sałata lodowa 30 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta mięsno - jarzynowa 100 g Sałata lodowa 30 g Herbata bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE			Jabłko
OBIAD	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Kotleciki drobiowe 120 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Potrawka z drobiu 180 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Potrawka z drobiu 180 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
PODWIECZOREK	Serek Danio	Serek Danio	Jogurt naturalny
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 60 g Rukola 15 g Pomidor 100 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 80 g Rukola 15 g Pomidor b.s. 100 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 80 g Rukola 15 g Pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
POSIŁEK NOCNY	Sok warzywny 330 ml	Sok warzywny 330 ml	Sok warzywny 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2257 B: 99,8; T: 68,1; TL.NAS.: 26,5; WEGL.OGÓL.: 290,4; CUKRY: 50,9; BŁONNIK: 24,4; SÓL: 3,4	KCAL: 2257 B: 99,8; T: 68,1; TL.NAS.: 26,5; WEGL.OGÓL.: 290,4; CUKRY: 50,9; BŁONNIK: 24,4; SÓL: 3,4	KCAL: 2108 B: 100,9; T: 65,1; TL.NAS.: 24,2; WEGL.OGÓL.: 273,3; CUKRY: 45,4; BŁONNIK: 39,6; SÓL: 4,3

PIĄTEK
08.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną Dżem 35 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną Dżem 35 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg 90 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, mleko
II ŚNIADANIE			Sok warzywny
OBIAD	Ogórkowa z ryżem 400 ml Kopytka 300 g Sos pieczarkowy Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Krupnik zabielały 400 ml Kopytka z masłem 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Krupnik zabielały 400 ml Kopytka z masłem 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler
PODWIECZOREK	Owoc sezonowy 150 g	Owoc sezonowy 150 g	Owoc sezonowy 150 g
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna 80 g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna 80 g Pomidor b.s. 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna 80 g Papryka 60 g Herbata bez cukru bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, mleko
POSILĘK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2118 B: 78,8; T: 58,6; TL.NAS.: 28,4; WEGL.OGÓL.: 346,3; CUKRY: 62,2; BŁONNIK: 21,8; SÓL: 1,7	KCAL: 2113 B: 70,5; T: 61,5; TL.NAS.: 32,7; WEGL.OGÓL.: 335,7; CUKRY: 61,5; BŁONNIK: 19,6; SÓL: 1,7	KCAL: 1903 B: 74,4; T: 58; TL.NAS.: 30,2; WEGL.OGÓL.: 285; CUKRY: 40,1; BŁONNIK: 22,9; SÓL: 4,6

SOBOTA
09.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 60 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 80 g Pomidor b.s. 100 g Mix салат 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 80 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny
OBIAD	Pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
PODWIECZOREK	Mus owocowy	Mus owocowy	Mus owocowy
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 50 g Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Wędlina 50 g Sałatka jarzynowa ze śmietaną jogurtową 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 50 g Sałatka jarzynowa ze śmietaną jogurtową 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
POSILĘK NOCNY	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2314 B: 93,4; T: 88; TL.NAS.: 29; WEGL.OGÓL.: 286,7 g; CUKRY: 55; BŁONNIK: 27,6; SÓL: 3,3	KCAL: 2030 B: 94,9; T: 60,1; TL.NAS.: 27,5; WEGL.OGÓL.: 290,9; CUKRY: 52,1; BŁONNIK: 30,5; SÓL: 3,6	KCAL: 2096 B: 101,4; T: 62; TL.NAS.: 29,2; WEGL.OGÓL.: 301,9; CUKRY: 56,8; BŁONNIK: 37,3; SÓL: 3,9

NIEDZIELA 10.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta z białego sera i rzodkiewką 100 g Sałata 30 g p Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z białego sera i natki pietruszki 100 g Pomidor b.s.100 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z białego sera i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyny
II ŚNIADANIE			Kefir 220 ml
OBIAD	Rosół z makaronem 400 ml Udko 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot z cukrem 250 g SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza	Chudy rosół z makaronem 400ml Udko 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot z cukrem 250 g SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Chudy rosół z makaronem 400 ml Udko 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot bez cukru 250 g SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
PODWIECZOREK	Owoc sezonowy 150 g	Owoc sezonowy 150 g	Owoc sezonowy 150 g
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza , siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza , siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza , siarczyny
POSILK NOCNY	Sok warzywny 300 g	Sok warzywny 300 g	Sok warzywny 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2056 B: 116,3; T: 66; TL.NAS.: 23,2; WEGL.OGOL.: 304,2; CUKRY: 63,9; BŁONNIK: 33,8; SÓL: 5,9	KCAL: 2075 B: 120,8; T: 64,3; TL.NAS.: 23,8; WEGL.OGOL.: 304,7; CUKRY: 62,4; BŁONNIK: 29,2; SÓL: 5,1	KCAL: 2029 B: 125,2; T: 67,9; TL.NAS.: 25,6; WEGL.OGOL.: 292,6; CUKRY: 56,9; BŁONNIK: 35,6; SÓL: 6,2