

JADŁOSPIS



11. – 17.12.2023 r.

PONIEDZIAŁEK 11.12.2023		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z ryby 100 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, ryby	Bułka 100 g Masło 15 g Kiełbasa drobiowa 60 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kiełbasa drobiowa 60 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
	II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy ALERGENY: gluten, laktoza	Jogurt owocowy ALERGENY: gluten, laktoza	Jogurt Naturalny ALERGENY: gluten, laktoza
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron z jabłkami 300 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Makaron z jabłkami 300 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Gulasz drobiowy 120 g Ziemniaki 250 g Sałatka z kiszzonej kapusty Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza
	PODWIECZOREK	Banan 150 g ALERGENY: gluten, laktoza	Banan 150 g ALERGENY: gluten, laktoza	Jabłko 150 g ALERGENY: gluten, laktoza
	KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor 1 szt. Wędlina drobiowa 50 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Wędlina drobiowa 50 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt. Pomidor ½ szt. Wędlina drobiowa 50 g Sałata 20 g Herbata z cukrem i cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
	POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Sok pomidorowy ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Sok pomidorowy ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2042 B: 106,9 g T: 55,9 g Tł. nas.: 24,8 g W: 310,2 g, w tym cukry: 119,6 g Błonnik: 45,4 g Sól: 8,2 g	KCAL: 2280 B: 90,6 g T: 45 g Tł. nas.: 22,6 g W: 407,4 g w tym cukry: 119,5 g Błonnik: 39,3 g Sól: 7,4 g	KCAL: 1903 B: 102,7 g T: 54,2 g Tł. nas.: 24,7 g W: 283,8 g w tym cukry: 59,9 g Błonnik: 44,1 g Sól: 8,9 g	

WTOREK 12.12.2023		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Miód 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
	II ŚNIADANIE	Banan ALERGENY: gluten, laktoza	Banan ALERGENY: gluten, laktoza	Jabłko ALERGENY: gluten, laktoza
	OBIAD	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml, Schab zawijany z pieczarkami 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
	PODWIECZOREK			
	KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
	POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany ALERGENY: gluten, laktoza	Serek homogenizowany ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g ALERGENY: gluten, laktoza
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2118 B: 128,9 g T: 76,5 g Tł. nas.: 31,2 g W: 251,1g, w tym cukry: 84,9 g Błonnik: 39,1 g Sól: 6,4 g	KCAL: 2413 B: 120,5 g T: 69,7 g Tł. nas.: 32,3 g W: 350,9 g w tym cukry: 34,1 g Błonnik: 34,1 g Sól: 3,9 g	KCAL: 2313 B: 123,5 g T: 80,3 g Tł. nas.: 36,4 g W: 313,6 g, w tym cukry: 57,2 g Błonnik: 49,1 g Sól: 5,7 g	

ŚRODA
13.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Rzodkiewka 40 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Pasta z sera białego z natką 100 g Masło 15 g Sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy ALERGENY: gluten, laktoza	Jogurt owocowy ALERGENY: gluten, laktoza	Jogurt naturalny ALERGENY: gluten, laktoza
OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Bigos Chleb 100 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa krupnik 400 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynka z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa krupnik 400 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynka z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
PODWIECZOREK			
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Masło 15 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy ALERGENY: gluten, laktoza	Sok pomidorowy ALERGENY: gluten, laktoza	Sok pomidorowy ALERGENY: gluten, laktoza
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 1893 B: 108 g T: 84,5 g Tł. nas.: 35,4 g W: 201,4 g, w tym cukry: 65,3 g Błonnik: 39 g Sól: 11,8 g	KCAL: 2084,7 B: 116,3 g T: 51,8 g Tł. nas.: 27,4 g W: 307,2 g w tym cukry: 77,5 g Błonnik: 29,8 g Sól: 4,6 g	KCAL: 1807 B: 103,5 g T: 49,4 g Tł. nas.: 25,6 g W: 268,8 g w tym cukry: 53,7 g Błonnik: 42,2 g Sól: 6,4 g

CZWARTEK
14.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml Masło 15 g Miód 15 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną 400 ml Miód 15 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z jajek 90 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
II ŚNIADANIE	Jabłko ALERGENY: gluten, laktoza	Jabłko ALERGENY: gluten, laktoza	Jabłko ALERGENY: gluten, laktoza
OBIAD	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
PODWIECZOREK			
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	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Kefir ALERGENY: gluten, laktoza	Kefir ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham Masło 15 g Twaróg 70 g ALERGENY: gluten, laktoza
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2123 B: 98,6 g T: 98,4 g Tł. nas.: 36,1 g W: 231,1 g, w tym cukry: 78,1 g Błonnik: 30,3 g Sól: 4,7 g	KCAL: 2290 B: 98,5 g T: 64,8 g Tł. nas.: 27 g W: 344,2 g w tym cukry: 86,2 g Błonnik: 25,2 g Sól: 3,6 g	KCAL: 2214 B: 110,1 g T: 79,4 g Tł. nas.: 33,4 g W: 297,1 g w tym cukry: 47,5 g Błonnik: 41,4 g Sól: 5,0 g

**PIĄTEK
15.12.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bulka 100 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
II ŚNIADANIE	Banan	Banan	Jabłko
OBIAD	Zupa neapolitańska 400 ml Ryba w przyprawach 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Zupa ryżowa 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos biały 30 g Ziemniaki 250 g Brokuły z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Zupa ryżowa 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos biały 30 g Ziemniaki 250 g Brokuły z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba
PODWIECZOREK			
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Papryka czerwona 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bulka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
POSIŁEK NOCNY	Sok marchwiowy	Sok marchwiowy	Sok pomidorowy
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 1956 B: 110,5 g T: 67,2 g Tł. nas.: 22,7 g W: 247,6 g, w tym cukry: 98,2 g Błonnik: 37,5 g Sól: 8,1 g	KCAL: 1937 B: 103,7 g T: 50 g Tł. nas.: 22 g W: 289,8 g w tym cukry: 96,1 g Błonnik: 32,3 g Sól: 6,1 g	KCAL: 2047 B: 115,9 g T: 60,2 g Tł. nas.: 28,1 g W: 291 g w tym cukry: 55,6 g Błonnik: 39,1 g Sól: 7,8 g

**SOBOTA
16.12.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bulka 100g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE	Kefir	Kefir	Kefir
OBIAD	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Zraz duszony w sosie pieczeniowym 120 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Budyń 120 g Sos pietruszkowy 30 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Budyń 120 g Sos pietruszkowy 30 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler
PODWIECZOREK			
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bulka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Chleb razowy graham Masło 15 g Pomidor 100 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 1873 B: 97,2 g T: 88,8 g Tł. nas.: 37,5 g W: 194,3 g, w tym cukry: 64,9 g Błonnik: 32,6 g Sól: 9,2 g	KCAL: 2044 B: 84,9 g T: 67 g Tł. nas.: 30,2 g W: 294,6 g w tym cukry: 65,6 g Błonnik: 27,1 g Sól: 5,8 g	KCAL: 2138 B: 89 g T: 79,4 g Tł. nas.: 37,7 g W: 301,7 g w tym cukry: 40,9 g Błonnik: 43,4 g Sól: 7 g

NIEDZIELA 17.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	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	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 120 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE	Mus owocowy	Mus owocowy	Jogurt naturalny
OBIAD	Rosół z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Chudy rosół z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Chudy rosół z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml SPOSÓB PRZYGOTOWANIA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
PODWIECZOREK			
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 60 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 g ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Ser biały 100 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Ser biały 100 g Wędlina 50 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 1871 B: 111,8 g T: 84,6 g Tł. nas.: 25,2 g W: 172,5 g, w tym cukry: 44,2 g Błonnik: 33,4 g Sól: 6,4 g	KCAL: 2140 B: 110,4 g T: 70,4 g Tł. nas.: 25,6 g W: 284,6 g w tym cukry: 49,6 g Błonnik: 29,3 g Sól: 5,8 g	KCAL: 1975 B: 110,8 g T: 70,8 g Tł. nas.: 25,7 g W: 251,6 g w tym cukry: 32,6 g Błonnik: 38,5 g Sól: 6,1 g