

# JADŁOSPIS

## 18 – 24.12.2023 r.



<b>PONIEDZIAŁEK</b> <b>18.12.2023</b>		<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta Łatwostrawna</b>	<b>Dieta Cukrzycowa</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Papryka czerwona 60 g Kawa z mlekiem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>
	<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny
	<b>OBIAD</b>	Zupa na rosole z kaszą manną 400 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Zupa na rosole z kaszą manną 400 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Zupa na rosole z kaszą manną 400 ml Makaron z sosem bolońskim 300 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
	<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Banan	Banan	Chleb graham Masło 15 g Twaróg 70 g
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2394</b> B: 98,1 g T: 99,4 g Tł. nas.: 30,3 g W: 289,1 g; w tym cukry: 64,8 g Błonnik: 20,8 g Sól: 3,4 g	<b>KCAL: 2005</b> B: 104,2 g T: 50,7 g Tł. nas.: 24,5 g W: 292,3 g; w tym cukry: 72,7 g Błonnik: 16,1 g Sól: 3,3 g	<b>KCAL: 2134</b> B: 123,3 g T: 64 g Tł. nas.: 36,1 g W: 284,5 g; w tym cukry: 52,9 g Błonnik: 34,6 g Sól: 5,1 g	

<b>WTOREK</b> <b>19.12.2023</b>		<b>Dieta Podstawowa</b>	<b>Dieta Łatwostrawna</b>	<b>Dieta Cukrzycowa</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Dżem 50 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Dżem 50 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
	<b>II ŚNIADANIE</b>	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
	<b>OBIAD</b>	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Schab zawijany z wędliną i serem żółtym 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jaja</b>	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Ziemniaki 300 g Filet w jarzynach 160 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jaja</b>	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Ziemniaki 300 g Filet w jarzynach 160 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jaja</b>
	<b>KOLACJA</b>	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
	<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Jogurt naturalny
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2389</b> B: 96,4 g T: 81,8 g Tł. nas.: 31,6 g W: 335,3 g w tym cukry: 111,8 g Błonnik: 31,5 g Sól: 4,9 g	<b>KCAL: 2117</b> B: 89,8 g T: 66,4 g Tł. nas.: 26,9 g W: 314,6 g w tym cukry: 91,9 g Błonnik: 32,3 g Sól: 6,2 g	<b>KCAL: 1857</b> B: 92,9 g T: 61,9 g Tł. nas.: 26,8 g W: 264 g w tym cukry: 65,5 g Błonnik: 46,8 g Sól: 8,3 g	

**ŚRODA**

**20.12.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera żółtego 90 g Sałata 20 g Rzodkiewka 40 g Kawa z mlekiem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu 100 g Sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu 100 g Sałata 30 g Kawa z mlekiem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, mleko</b>
II ŚNIADANIE	Jabłko	Jabłko	Jabłko
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pierogi leniwe Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pierogi leniwe Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pierogi leniwe Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany	Serek homogenizowany	Chleb razowy graham Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<b>KCAL: 2392</b> B: 110,8 g T: 62,8 g Tł. nas.: 27,4 g W: 354 g w tym cukry: 95,5 g Błonnik: 33,9 g Sól: 7,3 g	<b>KCAL: 2168</b> B: 105,7 g T: 48,3 g Tł. nas.: 25,3 g W: 347,2 g w tym cukry: 90,8 g Błonnik: 30,5 g Sól: 4,8 g	<b>KCAL: 2391</b> B: 116,1 g T: 68,4 g Tł. nas.: 37,9 g W: 358 g w tym cukry: 85,2 g Błonnik: 51,5 g Sól: 7,3 g

**CZWARTEK**

**21.12.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem i kielbasą 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Żurek z jajkiem 400 ml Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>
II ŚNIADANIE	Mus owocowy	Mus owocowy	Jogurt naturalny
OBIAD	Zupa ziemniaczana 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz wieprzowy 120 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Zupa ziemniaczana 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz drobiowy 120 g Jarzynka z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Zupa ziemniaczana 400 ml Kasza jęczmienna 100 g Gulasz drobiowy 120 g Jarzynka z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i wędliny 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
POSIŁEK NOCNY	Kefir	Kefir	Kefir
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<b>KCAL: 2485,3</b> B: 97,9 g T: 97,8 g Tł. nas.: 38,1 g W: 321,2 g w tym cukry: 48,9 g Błonnik: 26,9 g Sól: 10,6 g	<b>KCAL: 2149</b> B: 110,5 g T: 46,4 g Tł. nas.: 20,2 g W: 343,6 g w tym cukry: 60,6 g Błonnik: 30,8 g Sól: 6,7 g	<b>KCAL: 1993</b> B: 114,4 g T: 48 g Tł. nas.: 23,5 g W: 304,5 g w tym cukry: 41,9 g Błonnik: 41,9 g Sól: 7,3 g

**PIĄTEK**  
**22.12.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Sałatka śledziowa 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, ryba</b>	Bulka 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Sałata 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Sałata 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
II ŚNIADANIE	Banan	Banan	Jabłko
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Ziemniaki 300 g Jajko w sosie koperkowym 100 g Marchewka oprószana 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, smażenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki 300 g Jajko w sosie koperkowym 100 g Marchewka oprószana 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki 300 g Jajko w sosie koperkowym 100 g Marchewka oprószana 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Twaróg z rzodkiewką 100 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Bulka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Chleb razowy graham Masło 15 g Pomidor 100 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<b>KCAL: 2325</b> B: 89,2 g T: 81,3 g Tł. nas.: 31,3 g W: 334,3 g w tym cukru: 91,5 g Błonnik: 35,3 g Sól: 7,0 g	<b>KCAL: 1989</b> B: 73,7 g T: 58,8 g Tł. nas.: 27,4 g W: 311,1 g w tym cukru: 83,5 g Błonnik: 27,4 g Sól: 4,0 g	<b>KCAL: 2006</b> B: 74,6 g T: 70,1 g Tł. nas.: 37,6 g W: 301,1 g w tym cukru: 62,6 g Błonnik: 48,8 g Sól: 5,5 g

**SOBOTA**  
**23.12.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Bulka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, jajo</b>
II ŚNIADANIE	Sok marchwiowy	Sok marchwiowy	Sok pomidorowy
OBIAD	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Karkówka pieczona 120 g Ziemniaki 300 g Sos pieczeniowy 30 g Sałatka z selera 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa 120 g Sos koperkowy 30 g Ziemniaki 300 g Sałatka z selera 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler</b>	Zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa 120 g Sos koperkowy 30 g Ziemniaki 300 g Sałatka z selera 150 g Kompot owocowy 250 ml  OBRÓBKA TERMICZNA: <b>gotowanie, duszenie</b>  ALERGENY: <b>gluten, laktoza, seler</b>
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: <b>gluten, laktoza</b>	Bulka 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta mięsno-jarzynowa 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml  ALERGENY: <b>gluten, laktoza</b>
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany	Serek homogenizowany	Jogurt naturalny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<b>KCAL: 2395</b> B: 120,6 g T: 85,2 g Tł. nas.: 35,2 g W: 316,0 g w tym cukru: 92,7 g Błonnik: 39,2 g Sól: 6,8 g	<b>KCAL: 2194</b> B: 112,3 g T: 77,3 g Tł. nas.: 31,2 g W: 289,2 g w tym cukru: 69,3 g Błonnik: 34,2 g Sól: 5,6 g	<b>KCAL: 1982</b> B: 110,3 g T: 75,5 g Tł. nas.: 32 g W: 249,3 g w tym cukru: 53,3 g Błonnik: 47 g Sól: 6,1 g

**NIEDZIELA****24.12.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml <b>ALERGENY: gluten, laktoza, mleko</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Płatki kukurydziane na mleku 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml <b>ALERGENY: gluten, laktoza, mleko</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg 100 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml <b>ALERGENY: gluten, laktoza</b>
II ŚNIADANIE	Owoc	Owoc	Owoc
OBIAD	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron z serem 300 g Kompot owocowy 250 ml <b>OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie</b> <b>ALERGENY: gluten, laktoza</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron z serem 300 g Kompot owocowy 250 ml <b>OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie</b> <b>ALERGENY: gluten, laktoza</b>	Jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron z serem 300 g Kompot owocowy 250 ml <b>OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie</b> <b>ALERGENY: gluten, laktoza</b>
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Barszcz czerwony z jajkiem 400 ml Ryba w galarecie 150 g Ryż z jabłkami 100 g Kompot z suszu 250 ml <b>ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, ryba</b>	Bułka 100 g Masło 15 g Barszcz czerwony z jajkiem 400 ml Ryba w galarecie 150 g Ryż z jabłkami 100 g Kompot z suszu 250 ml <b>ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, ryba</b>	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Barszcz czerwony z jajkiem 400 ml Ryba w galarecie 150 g Ryż z jabłkami bez cukru 100 g Kompot z suszu 250 ml <b>ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, ryba</b>
POSIŁEK NOCNY	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<b>KCAL: 2400</b> B: 113,5 g T: 43,6 g Tł. nas.: 18,6 g W: 415 g w tym cukry: 106 g Błonnik: 37,7 g Sól: 6,4 g	<b>KCAL: 2247</b> B: 110,7 g T: 42,4 g Tł. nas.: 18,2 g W: 384,5 g w tym cukry: 113,6 g Błonnik: 35,8 g Sól: 6,3 g	<b>KCAL: 2132</b> B: 124,8 g T: 39 g Tł. nas.: 17,9 g W: 351,7 w tym cukry: 85,8 g Błonnik: 46,9 g Sól: 5,7 g