

JADŁOSPIS

1 – 7.01.2024 r.



PONIEDZIAŁEK 01.01.2024		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
	II ŚNIADANIE	Mus owocowy	Mus owocowy	Jogurt naturalny
	OBIAD	Rosół z makaronem 400 ml Kotleciki z fileta drobiowego 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chudy rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy w jarzynach 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Chudy rosół z makaronem 400 ml Filet drobiowy w jarzynach 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
	KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Pasta z jajek 100 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
	POSIŁEK NOCNY	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2144 B: 102,2 g T: 79,2 g Tł. nas.: 29,3 g W: 276,1 g w tym cukry: 31,9 g Błonnik: 31,9 g Sól: 9,3 g	KCAL: 1978 B: 92,1 g T: 72,5 g Tł. nas.: 27,3 g W: 262,6 g w tym cukry: 67,8 g Błonnik: 33,3 g Sól: 7,3 g	KCAL: 1878 B: 97,2 g T: 75,3 g Tł. nas.: 28,7 g W: 236,3 w tym cukry: 48 g Błonnik: 40,8 g Sól: 7,4 g	

WTOREK 02.01.2024		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Twaróg z rzodkiewką 100 g Papryka czerwona 60 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor ½ szt. 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. Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
	II ŚNIADANIE	Banan	Banan	Jabłko
	OBIAD	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Schab zawijany z warzywami 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Schab zawijany z warzywami 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Schab zawijany z warzywami 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynka z wody 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler
	KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Pasta z ryby w pomidorach 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z wędliny i twarogu 100 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z wędliny i twarogu 100 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
	POSIŁEK NOCNY	Kefir	Kefir	Chleb razowy graham Masło Serek kanapkowy
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2262 B: 116,5 g T: 73,6 g Tł. nas.: 29,2 g W: 306,2 g w tym cukry: 89 g Błonnik: 34,5 g Sól: 4,1 g	KCAL: 2089 B: 113,7 g T: 62,4 g Tł. nas.: 31,2 g W: 292,6 g w tym cukry: 87,2g Błonnik: 34,1 g Sól: 5,6 g	KCAL: 2314 B: 137,3 g T: 78,9 g Tł. nas.: 40,9 g W: 303,4 w tym cukry: 57,7 g Błonnik: 49,3 g Sól: 7,5 g	

ŚRODA
03.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Żurek z jakiem 400 ml Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100 g Masło 15 g Żurek z jakiem 400 ml Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Żurek z jakiem 400 ml Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Jogurt naturalny
OBIAD	Zupa ziemniaczana 400 ml Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300 g Fasolka szparagowa 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa ziemniaczana 400 ml Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa ziemniaczana 400 ml Makaron z sosem mięsno-jarzynowym 300 g Kalafior gotowany 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Wędlina 60 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2302 B: 83,9 g T: 70,7 g Tł. nas.: 30,4 g W: 352 g w tym cukry: 85,9 g Błonnik: 31,9 g Sól: 6 g	KCAL: 2121 B: 98,5 g T: 50,9 g Tł. nas.: 24,6 g W: 335,8 g w tym cukry: 83g Błonnik: 28,6 g Sól: 6,6 g	KCAL: 1917 B: 100,7 g T: 52,8 g Tł. nas.: 25,3 g W: 286,8 w tym cukry: 41,1 g Błonnik: 36,3 g Sól: 7,9 g

CZWARTEK
04.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Makaron nitki na mleku 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Makaron nitki na mleku 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z wędliną 100 g Pomidor 1/2 szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE	Owoc	Owoc	Owoc
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Kotlet pożarski 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa ryżowa 400 ml Gulasz drobiowy 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa ryżowa 400 ml Gulasz drobiowy 120 g Ziemniaki 300 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor 1/2 szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor 1/2 szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Pomidor 1/2 szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Serek Danio	Serek Danio	Chleb razowy graham Masło Paszтет drobiowy
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2172 B: 94,6 g T: 59,0 g Tł. nas.: 27,0 g W: 333,1 g w tym cukry: 102,1g Błonnik: 27,9 g Sól: 7,4 g	KCAL: 2025 B: 94,9 g T: 52,1 g Tł. nas.: 27,6 g W: 308,6 g w tym cukry: 101,7g Błonnik: 23,4 g Sól: 5,1 g	KCAL: 1967 B: 98,8 g T: 64,3 g Tł. nas.: 31,2 g W: 278,4 w tym cukry: 41 g Błonnik: 38,6 g Sól: 7,7 g

PIĄTEK
05.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera żółtego 100 g Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, mleko	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor ½ szt. Kawa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
OBIAD	Zupa pieczarkowa z tartym ciastem 400 ml Ryba w przyprawach 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, ryba	Solferino 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos koperkowy Ziemniaki 300 g Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba	Solferino 400 ml Ryba gotowana 120 g Sos koperkowy Ziemniaki 300 g Brokuły gotowane 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryba
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Rzodkiewka 40 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko 1 szt. Sałata 20 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
POSIŁEK NOCNY	Serek kanapkowy	Serek kanapkowy	Serek kanapkowy
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2350 B: 124,9 g T: 85,0 g Tł. nas.: 29,9 g W: 278,5 g w tym cukru: 61,1 g Błonnik: 31,6 g Sól: 4,4 g	KCAL: 2065 B: 119,3 g T: 61,4 g Tł. nas.: 31,9 g W: 277,3 g w tym cukru: 61,1 g Błonnik: 29,7 g Sól: 7,0 g	KCAL: 1957 B: 119,3 g T: 62,2 g Tł. nas.: 32 g W: 257,7 w tym cukru: 46 g Błonnik: 38,5 g Sól: 6,8 g

SOBOTA
06.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE	Mus owocowy	Mus owocowy	Jogurt naturalny
OBIAD	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Udko pieczone 230 g Ziemniaki 300 g Marchewka oprószana 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Marchewka oprószana 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Udko gotowane 230 g Ziemniaki 300 g Marchewka oprószana 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Twaróg z koperkiem 100 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z koperkiem 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny	Sok wielowarzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2291 B: 107,3 g T: 78,8 g Tł. nas.: 32,3 g W: 312,1 g w tym cukru: 92,2 g Błonnik: 37,2 g Sól: 6,0 g	KCAL: 2160 B: 108,4 g T: 68,6 g Tł. nas.: 30,8 g W: 300,4 g w tym cukru: 91,8 g Błonnik: 34,8 g Sól: 6,2 g	KCAL: 2061 B: 113,5 g T: 71,4 g Tł. nas.: 32,2 g W: 274,2 w tym cukru: 72,1 g Błonnik: 42,3 g Sól: 6,3 g

NIEDZIELA
07.01.2024

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE	Banan	Banan	Jabłko
OBIAD	Zupa grysikowa na rosole 400 ml Bitka wieprzowa 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Kompot owocowy 250ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa grysikowa 400 ml Pulpet w sosie pietruszkowym 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa grysikowa 400 ml Pulpet w sosie pietruszkowym 120 g Ziemniaki 300 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Paszтет z drobiu 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет z drobiu 50 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Chleb razowy graham Masło Twaróg
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2202 B: 80,9 g T: 93,6 g Tł. nas.: 33,5 g W: 277,6 g w tym cukry: 65,8 g Błonnik: 26,5 g Sól: 7,9 g	KCAL: 1960 B: 90,8 g T: 62,3 g Tł. nas.: 26,2 g W: 278,3 g w tym cukry: 72,1g Błonnik: 27,3 g Sól: 5,7 g	KCAL: 2101 B: 106,8 g T: 75,4 g Tł. nas.: 33,6 g W: 282,7 w tym cukry: 36,9 g Błonnik: 42,1 g Sól: 6,6 g