

JADŁOSPIS

20 – 26.11.2023 r.



PONIEDZIAŁEK 20.11.2023		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Twaróg 70 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Twaróg 70 g Dżem 25 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Twaróg 90 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza
	II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 ml
	OBIAD	Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 400 ml Roladki schabowe z jarzynami w sosie własnym 120 g Ziemniaki 250 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie własnym 120 g Ziemniaki 250 g Cwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa brokułowa z makaronem 400 ml Roladki schabowe z jarzynami w sosie własnym 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
	PODWIECZOREK	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Sok pomidorowy 330 ml
	KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Szynka gotowana drobiowa 60 g Mix sałat 30 g Papryka zielona 60 g Rzodkiewka 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Szynka gotowana drobiowa 60 g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Szynka gotowana drobiowa 60 g Mix sałat 30 g Papryka zielona 60 g Rzodkiewka 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn
	POSIŁEK NOCNY	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2293 B: 91,1; T: 79,2; TL.NAS.: 30,11; WEGL.OGÓŁ.: 319; CUKRY: 93,36; BŁONNIK: 22,8; SÓL: 1,60	KCAL: 2128 B: 94,10; T: 59,3; TL.NAS.: 28,36; WEGL.OGÓŁ.: 333; CUKRY: 88,54; BŁONNIK: 20,58; SÓL: 3,35	KCAL: 1977 B: 98,1; T: 69,2; TL.NAS.: 26,50; WEGL.OGÓŁ.: 252,3; CUKRY: 50,37; BŁONNIK: 39,77; SÓL: 5,11

WTOREK 21.11.2023		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15g Kiełbasa szynkowa 60 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Chleb razowy graham 100g Masło 15g Kiełbasa szynkowa 60 g Papryka czerwona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn
	II ŚNIADANIE			Sok warzywny 330 ml
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Kopytka z sosem pieczarkowym 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, jaja	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Kopytka z masłem 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, jaja	Zupa pomidorowa z ciemnym ryżem 400ml Kopytka z masłem 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, jaja
	PODWIECZOREK	Banan 150 g	Banan 150 g	Jabłko 150 g
	KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa własnej produkcji z jajem i szczypiorkiem 100 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, jaja	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa własnej produkcji z jajem na miękko i koperkiem 100g Pomidor b.s.100 g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, jaja	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Pasta twarogowa własnej produkcji z jajem na miękko i szczypiorkiem 100g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, jaja
	POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
	WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2343 B: 79,8; T: 72,6; TL.NAS.: 34,90; WEGL.OGÓŁ.: 352,6; CUKRY: 95,45; BŁONNIK: 21,25; SÓL: 2,13	KCAL: 2317 B: 81,7; T: 66,04; TL.NAS.: 32,22; WEGL.OGÓŁ.: 355,6; CUKRY: 93,19; BŁONNIK: 21,18; SÓL: 4,30	KCAL: 2155 B: 84,9; T: 67,4; TL.NAS.: 32,47; WEGL.OGÓŁ.: 310,8; CUKRY: 53,13; BŁONNIK: 42,18; SÓL: 5,65

ŚRODA
22.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Papryka 60 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Pomidor b/s 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z natką 80 g Papryka 60 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE			Sok warzywny
OBIAD	Krupnik na rosole zabieleny 400 ml Bigos z kiszzonej kapusty 300 g Ziemniaki 150g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Krupnik zabieleny 400 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Krupnik zabieleny 400 ml Potrawka z drobiu 120 g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy bez cukru 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 Kielbasa szynkowa 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2185 B: 89,19; T: 77,32; TŁ.NAS.: 29,87; WĘGL.OGÓŁ.: 295,44; CUKRY: 56,52; BŁONNIK: 22,10; SÓL: 2,23	KCAL: 2289 B: 104,99; T: 67,9; TŁ. NASYC.: 29,52; WĘGL.OGÓŁ.: 325,5; CUKRY: 67,71; BŁONNIK: 24,25; SÓL: 4,36	KCAL: 2095 B: 103,8; T: 67,5; TŁ.NASYC.: 30,84; WĘGL.OGÓŁ.: 286,7; CUKRY: 47,49; BŁONNIK: 27,87; SÓL: 6,33

CZWARTEK
23.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml Ser żółty 40 g Pomidor 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyn	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z kaszą manną 300 ml Miód 25 g Pomidor 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyn	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z twarogu i wędliny 100 g Papryka 60 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyn
II ŚNIADANIE			Kefir 220 ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Herbata z cytryną i cukrem 250g SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, siarczyn	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną i cukrem 250g SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, siarczyn	Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250g SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, siarczyn
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, siarczyn	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	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, siarczyn
POSIŁEK NOCNY	Sok warzywny 300 g	Sok warzywny 300 g	Sok warzywny 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2408 B: 80,8; T: 92,7; TŁ.NAS.: 38,41; WĘGL.OGÓŁ.: 313,9; CUKRY: 69,37; BŁONNIK: 26,92; SÓL: 1,51	KCAL: 2389 B: T: 89,6; TŁ.NAS.: 32; WĘGL.OGÓŁ.: 348,3; CUKRY: 82,99; BŁONNIK: 23,09; SÓL: 2,92	KCAL: 2038 B: 94,8; T: 69,7; TŁ.NAS.: 31,45; WĘGL.OGÓŁ.: 269,9; CUKRY: 34,13; BŁONNIK: 19,97; SÓL: 5,11

PIĄTEK 24.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna 90 g Sałata zielona 30g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, jajo	Bułka pszenna 100g Masło 15 g Pasta jajeczna 90 g Sałata zielona 30g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna 90 g Sałata zielona 30g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
II ŚNIADANIE			Wafle ryżowe z wędliną
OBIAD	Zupa neapolitańska 400 ml Ryba pieczona z ziołami 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, seler, ryby	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ryba gotowana w sosie koperkowym 120g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, ryby	Zupa jarzynowa z makaronem 400 ml Ryba pieczona z ziołami 120 g Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, ryby
PODWIECZOREK	Banan 130 g	Banan 130 g	Jabłko 150g
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z koperkiem 80 g Pomidor 100 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z koperkiem 80 g Pomidor 100 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Pasta z sera białego z koperkiem 80 g Pomidor 100 g Herbata bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2231 B: 93; T: 75,6; TL.NAS.: 24,92; WEGL.OGÓL.: 299,7; CUKRY: 68,05; BŁONNIK: 16,73; SÓL: 2,20	KCAL: 2131 B: 93,9; TL.: 54,1; TL.NAS.: 22,06; WEGL.OGÓL.: 326,9; CUKRY: 84,78; BŁONNIK: 24,57; SÓL: 2,82	KCAL: 2063 B: 99,9; TL.: 77,8; TL.NAS.: 25,14; WEGL.OGÓL.: 257,65; CUKRY: 36,66; BŁONNIK: 23,36; SÓL: 2,87

SOBOTA 25.11.2023

	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			Chleb graham 25g Masło 5g Twaróg z natką
OBIAD	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Zraz duszony w sosie 120 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Budyń z mięsa 100 g Sos pietruszkowy Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa selerowa z grzankami 400 ml Budyń z mięsa 100g Sos pietruszkowy Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
PODWIECZOREK	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Rukola 15 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Rukola 15 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Rukola 15 g Herbata bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
POSIŁEK NOCNY	Sok marchwiowy 300 ml	Sok marchwiowy 300 ml	Sok pomidorowy 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2418 B: 86,9; TL.: 84,4; TL.NAS.: 30,79; WEGL.OGÓL.: 331,5; CUKRY: 87,70; BŁONNIK: 20,71; SÓL: 2,74	KCAL: 2255 B: 94,8; TL.: 64,7; TL.NAS.: 29,22; WEGL.OGÓL.: 327,9; CUKRY: 89,49; BŁONNIK: 20,28; SÓL: 3,03	KCAL: 2116 B: 98,7; TL.: 68,8; TL.NAS.: 31,51; WEGL.OGÓL.: 292,1; CUKRY: 43,44; BŁONNIK: 22,92; SÓL: 5,37

NIEDZIELA 26.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15g 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 15g 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 50g Sałatka jarzynowa ze śmietaną jogurtową 100 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g
OBIAD	Rosół z makaronem 400 ml bitka schabowa w sosie koperkowym 120g ziemniaki 250 g surówka z kapusty czerwonej 150 g kompot owocowy z cukrem 250 ml sposób obróbki posiłku: gotowanie , duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Kalafiorowa z makaronem 400 ml bitka schabowa w sosie koperkowym 120g ziemniaki 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy z cukrem 250 ml sposób obróbki posiłku: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Kalafiorowa z makaronem 400 ml bitka schabowa w sosie koperkowym 120g ziemniaki 250 g surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot owocowy bez cukru 250 ml sposób obróbki posiłku: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
PODWIECZOREK	Owoc sezonowy	Owoc sezonowy	Owoc sezonowy
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 20g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta własnej produkcji z sera białego i koperku 80 g Pomidor b/s 100 g Mix sałat 20g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta własnej produkcji z sera białego i koperku 80 g Pomidor 100 g Mix sałat 20g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2372 B: 99,7; TL.: 96,4; TL.NAS: 39,82; WĘGL.OGÓL.: 281,8; CUKRY: 57,37; BŁONNIK: 20,69; SÓL: 4,26	KCAL: 2125 B.: 93,4; TL.: 55,2; TL.NAS.: 26,62; WĘGL.OGÓL.: 327,2; CUKRY: 88,71; BŁONNIK: 32,51; SÓL: 5,20	KCAL:1999 B: 94,8; TL.: 55,9; TL.NAS.: 27,70; WĘGL.OGÓL.: 300,8; CUKRY: 60,73; BŁONNIK: 32,25; SÓL: 5,58