

JADŁOSPIS



25 – 31.12.2023 r.

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| PONIEDZIAŁEK 25.12.2023 | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta Cukrzycowa |
| | ŚNIADANIE | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Sałatka jarzynowa 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo | Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Sałatka jarzynowa bez majonezu 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Sałatka jarzynowa bez majonezu 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo |
| | II ŚNIADANIE | Jogurt owocowy | Jogurt owocowy | Jogurt naturalny |
| | OBIAD | Rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 300 g Bitka schabowa 120 g Sos koperkowy Surówka z kapusty włoskiej 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza | Chudy rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 300 g Bitka schabowa 120 g Sos koperkowy Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza | Chudy rosół z makaronem 400 ml Ziemniaki 300 g Bitka schabowa 120 g Sos koperkowy 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 Masło 15 g Wędlina 50 g Twaróg ze szczypiorkiem 50 g Pomidor ½ szt., Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 50 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy 100 g Masło 15 g Wędlina 50 g Twaróg z koperkiem 50 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza |
| | POSIEŁEK NOCNY | Owoc | Owoc | Owoc |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2178 B: 99,9 g T: 80,5 g Tł. nas.: 29,4 g W: 287,8 g w tym cukry: 66,9 g Błonnik: 33,4 g Sól: 5,0 g | KCAL: 2055 B: 96,3 g T: 72,8 g Tł. nas.: 29,5 g W: 276,5 g w tym cukry: 70,6 g Błonnik: 31,3 g Sól: 4,8 g | KCAL: 1946 B: 97,2 g T: 74,3 g Tł. nas.: 30 g W: 253,9 g w tym cukry: 52,7 g Błonnik: 39,6 g Sól: 4,7 g | |

| | | | | |
|------------------------------------|---|--|---|--|
| WTOREK 26.12.2023 | | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta Cukrzycowa |
| | ŚNIADANIE | Chleb pszenno-żytni 100 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza |
| | II ŚNIADANIE | Sok wielowarzywny | Sok wielowarzywny | Sok wielowarzywny |
| | OBIAD | Grysikowa na rosole 400 ml Bitka wieprzowa 120 g Ziemniaki 300 g Cwikła 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 Cwikła 150g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza | Zupa grysikowa 400 ml Pulpet w sosie pietruszkowym 120 g Ziemniaki 300 g Cwikła 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza |
| | KOLACJA | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Sałata 20 g Papryka czerw 60 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Sałata 20 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka 100 g Sałata 20 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza |
| | POSIEŁEK NOCNY | Serek kanapkowy | Serek kanapkowy | Serek kanapkowy |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2294 B: 122,7 g T: 80,4 g Tł. nas.: 32,9 g W: 289,2 g w tym cukry: 78 g Błonnik: 29,0 g Sól: 8,3 g | KCAL: 2137 B: 128,1 g T: 62,2 g Tł. nas.: 28,5 g W: 285,2 g w tym cukry: 80 g Błonnik: 27,6 g Sól: 6,2 g | KCAL: 1932 B: 129,4 g T: 63,3 g Tł. nas.: 28,7 g W: 239,2 g w tym cukry: 40,7 g Błonnik: 35,8 g Sól: 7,6 g | |

ŚRODA 27.12.2023

| | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta Cukrzycowa |
|-------------------------|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Chleb pszenno-żytni 100 g Paszтет drobiowy 50 g Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza |
| II ŚNIADANIE | Jabłko | Jabłko | Jabłko |
| OBIAD | Żurek z ziemniakami i kielbasą 400 ml Makaron Boeuf Strogonow 300 g Surówka z selera 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler | Żurek z ziemniakami 400 ml Makaron Boeuf strogonow 300 g Sałatka z selera 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler | Żurek z ziemniakami 400 ml Makaron Boeuf strogonow 300 g Sałatka z selera 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler |
| KOLACJA | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo | Bułka 100 g Masło 15 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajko na miękko Pomidor ½ szt. Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo |
| POSIŁEK NOCNY | Serek homogenizowany | Serek homogenizowany | Chleb razowy graham Masło Wędlina |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2266 B: 95,7 g T: 74,9 g Tł. nas.: 33,9 g W: 313,9 g w tym cukry: 61,5 g Błonnik: 22,5 g Sól: 7,7 g | KCAL: 2030 B: 85,7 g T: 57,5 g Tł. nas.: 27,3 g W: 303,2 g w tym cukry: 63,1 g Błonnik: 20,6 g Sól: 5,1 g | KCAL: 2272 B: 98,4 g T: 79,2 g Tł. nas.: 37 g W: 318,1 g w tym cukry: 35,1 g Błonnik: 36,8 g Sól: 7,3 g |

CZWARTEK 28.12.2023

| | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta Cukrzycowa |
|-------------------------|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z ryby 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, ryby | Bułka 100 g Masło 15 g Pasta z sera i wędliny 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera i wędliny 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 pomidorowa z makaronem 400 ml Gulasz drobiowy w warzywach 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Gulasz drobiowy w warzywach 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Gulasz drobiowy w warzywach 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza |
| KOLACJA | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Bułka 100 g Masło 15 g Pomidor 100 g Wędlina 60 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pomidor 100 g Wędlina 60 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza |
| POSIŁEK NOCNY | Kefir | Kefir | Kefir |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2119 B: 104,5 g T: 67,1 g Tł. nas.: 26,9 g W: 291,8 g w tym cukry: 73,5 g Błonnik: 31,1 g Sól: 5,6 g | KCAL: 1913 B: 108 g T: 46,9 g Tł. nas.: 23,7 g W: 281,1 g w tym cukry: 74,2 g Błonnik: 28,5 g Sól: 6,2 g | KCAL: 1814 B: 113,1 g T: 49,7 g Tł. nas.: 25 g W: 254,9 g w tym cukry: 54,4 g Błonnik: 36 g Sól: 6,3 g |

**PIĄTEK
29.12.2023**

| | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta Cukrzycowa |
|-------------------------|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z lanym ciastem 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko | Bułka 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z lanym ciastem 400 ml Dżem 25 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Jajo na miękko 1 szt. Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo |
| II ŚNIADANIE | Jabłko ALERGENY: gluten, laktoza, mleko | Jabłko ALERGENY: gluten, laktoza, mleko | Jabłko ALERGENY: gluten, laktoza, jajo |
| OBIAD | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Ziemniaki 300 g Ryba w cieście 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, ryby, jajo | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Ryba gotowana w sosie 140 g Ziemniaki 300 g Marchewka z jabłkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryby | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Ryba gotowana w sosie 140 g Ziemniaki 300 g Marchewka z jabłkiem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, ryby |
| KOLACJA | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Twaróg ze szczypiorkiem Ogórek kiszony 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Bułka 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza |
| POSIŁEK NOCNY | Jogurt naturalny | Jogurt naturalny | Chleb razowy graham Masło Pomidor |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2328 B: 108,4 g T: 68,4 g Tł. nas.: 27,9 g W: 338,7 g w tym cukry: 85,8 g Błonnik: 29,1 g Sól: 6,3 g | KCAL: 2149 B: 102,7 g T: 60,3 g Tł. nas.: 31,1 g W: 317,4 g w tym cukry: 92,1 g Błonnik: 27,6 g Sól: 4,4 g | KCAL: 2095 B: 97 g T: 70,6 g Tł. nas.: 36 g W: 304,5 g w tym cukry: 50,5 g Błonnik: 45,4 g Sól: 5,0 g |

**SOBOTA
30.12.2023**

| | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta Cukrzycowa |
|-------------------------|---|---|---|
| ŚNIADANIE | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Paszтет pieczony 100 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną 250 ml Alergeny: gluten, laktoza | Bułka 100 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną 250 ml Alergeny: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza |
| II ŚNIADANIE | Sok marchwiowy ALERGENY: gluten, laktoza | Sok marchwiowy ALERGENY: gluten, laktoza | Sok pomidorowy ALERGENY: gluten, laktoza |
| OBIAD | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem i sosem pomidorowym 300 g Kompot owocowy 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem i sosem pomidorowym 300 g Kompot owocowy 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza | Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem i sosem pomidorowym 300 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Obróbka termiczna: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, laktoza |
| KOLACJA | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml Alergeny: gluten, laktoza | Bułka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml Alergeny: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml Alergeny: gluten, laktoza |
| POSIŁEK NOCNY | Serek homogenizowany | Serek homogenizowany | Jogurt naturalny |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2376 B: 102,7 g T: 75,7 g Tł. nas.: 36,5 g W: 342,9 g w tym cukry: 88,1 g Błonnik: 28,7 g Sól: 6,8 g | KCAL: 2029 B: 90,2 g T: 51,8 g Tł. nas.: 25,0 g W: 318,1 g w tym cukry: 85,3 g Błonnik: 24,0 g Sól: 5,5 g | KCAL: 1849 B: 93,4 g T: 52,1 g Tł. nas.: 24,1 g W: 280,3 g w tym cukry: 36 g Błonnik: 34,7 g Sól: 7,3 g |

NIEDZIELA
31.12.2023

| | Dieta Podstawowa | Dieta Łatwostrawna | Dieta Cukrzycowa |
|-------------------------|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Bulka 100 g Masło 15 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Galaretka drobiowa 100 g Sałata 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza |
| II ŚNIADANIE | Owoc | Owoc | Owoc |
| OBIAD | Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Schab po węgiersku 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej i pora 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza | Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Bitka schabowa 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy 250 ml OBRÓBKA TERMICZNA: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza | Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Bitka schabowa 120 g Ziemniaki 300 g Ćwikła 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 | Bulka 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza | Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina 60 g Pomidor 1 szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza |
| POSILEK NOCNY | Serek kanapkowy | Serek kanapkowy | Serek kanapkowy |
| WARTOŚĆ ODŻYWCZA | KCAL: 2214 B: 127,9 g T: 81,5 g Tł. nas.: 31,7 g W: 264,5 g w tym cukry: 55,5g Błonnik: 31,4 g Sól: 5,6 g | KCAL: 2217 B: 127,4 g T: 84,2 g Tł. nas.: 33,1 g W: 256 g w tym cukry: 56,5 g Błonnik: 25,8 g Sól: 6,0 g | KCAL: 2131 B: 127,6 g T: 85,2 g Tł. nas.: 33,2 g W: 242,4 w tym cukry: 46,6 g Błonnik: 35,6 g Sól: 5,8 g |