

JADŁOSPIS



27.11. – 03.12.2023 r.

PONIEDZIAŁEK 27.11.2023		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Dżem 25 g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Dżem 25 g Pomidor ½ szt. herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Twaróg z wędliną 100g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
	II ŚNIADANIE			Sok warzywny
	OBIAD	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSIŁKU: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Udko gotowane 200 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa koperkowa z lanym ciastem 400 ml Udko gotowane 200 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
	PODWIECZOREK	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Szynka gotowana 60 g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Szynka gotowana 60 g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Szynka gotowana 60 g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
	POSIŁEK NOCNY	Serek Danio 150g	Serek Danio 150g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2376 B: 104,8; T: 74,2; TL.NAS.: 29,67; WEGL.GÓŁ.: 330,4; CUKRY: 81,56; BŁONNIK: 15,95; SÓL: 1,24	KCAL:2212 B:109,4; T: 65,5; TL.NAS: 29,90; WEGL.GÓŁ.: 298,2; CUKRY: 67,03; BŁONNIK: 16,78; SÓL: 2,46	KCAL:1989 B: 102,1; T: 67,2; TL.NAS.: 22,91; WEGL.GÓŁ.: 246,21; CUKRY: 36,85; BŁONNIK: 31,14; SÓL: 3,93	

WTOREK 28.11.2023		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
	ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Połędwica sopocka 60 g Pomidor 100 g Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyny, pomidor	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Połędwica sopocka 60 g Pomidor b.s.100 g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyny, pomidor	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Połędwica sopocka 60 g Pomidor 100 g Papryka czerwona 50 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyny, pomidor
	II ŚNIADANIE			Kisiel owocowy bez cukru 200 ml
	OBIAD	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml Makaron pszenny 180g Boeuf Strogonow 120g Sałatka z selera 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSIŁKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, siarczyny	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml Makaron pszenny 180g Boeuf Strogonow 120g Sałatka z selera 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, siarczyny	Zupa ziemniaczana zabieleną 400 ml Makaron razowy 180 g Boeuf Strogonow 120 g Sałatka z selera 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, siarczyny
	PODWIECZOREK	Wafle ryżowe z wędliną, sałatka z pomidora	Wafle ryżowe z wędliną, sałatka z pomidora	Wafle ryżowe z wędliną, sałatka z pomidora
	KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta własnej produkcji mięsno - jarzynowa 100 g Ogórek kiszony 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta własnej produkcji mięsno - jarzynowa 100 g sałata lodowa 30 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta własnej produkcji mięsno - jarzynowa 100 g Ogórek kiszony 80 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
	POSIŁEK NOCNY	Owoc sezonowy	Owoc sezonowy	Owoc sezonowy
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2358 B: 108,8; T: 73,6; TL.NAS.: 27,19; WEGL.GÓŁ.: 321; CUKRY: 64,84; BŁONNIK: 25,99; SÓL: 4,59	KCAL: 2278 B: 108,4; T: 65,8; TL.NAS.: 29,15; WEGL.GÓŁ.: 325; CUKRY: 64,04; BŁONNIK: 24,50; SÓL: 4,17	KCAL: 2132 B: 106,2; T: 65,3; TL.NAS.: 29; WEGL.GÓŁ.: 288,1; CUKRY: 47,27; BŁONNIK: 25,73; SÓL: 4,20	

ŚRODA

29.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15g Żurek na własnym zakwasie z jajem i kielbasą 400 ml Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 50 g, Jajo 1szt, Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 50 g, Jajo na miękko, Sałata zielona 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, siarczyny
II ŚNIADANIE			Jabłko 150 g
OBIAD	Pieczarkowa z tartym ciastem 400 ml Kotlecik drobiowy 120 g Ziemniaki 250g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa ryżowa 400 ml Gulasz drobiowy 120 g Ziemniaki 250 g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Zupa ryżowa 400 ml Gulasz drobiowy 120g Ziemniaki 250g Sałatka z buraków 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
PODWIECZOREK	Sok marchwiowy 330 ml	Sok marchwiowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa 60g Pomidor 100 g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa 60 g Pomidor b.s.100 g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Szynka wieprzowa 60 g Pomidor 100 g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
POSILEK NOCNY	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Jogurt naturalny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2415 B: 95,6; T: 82,8; TL.NAS.: 32,53; WEGL.OGOL.: 324,22; CUKRY: 88,33; BLONNIK: 22,46; SOL: 5,39	KCAL: 2039 B: 83,7; T: 48,3; TL.NAS.: 25,88; WEGL.OGOL.: 315,7; CUKRY:87,33; BLONNIK: 16,58; SOL: 4,98	KCAL:1989 B: 96,3; T: 59,9; TL.NAS.: 25,88; WEGL.OGOL.: 267,2; CUKRY: 67,33; BLONNIK: 16,58; SOL: 4,99

CZWARTEK

30.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Sałatka własnej produkcji z tuńczykiem 80 g Warzywo sezonowe 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Warzywo sezonowe 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Sałatka własnej produkcji z tuńczykiem 80 g Warzywo sezonowe 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
II ŚNIADANIE			Jogurt naturalny 150 g
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400ml Zraz duszony w sosie pieczeniowym 120g Kasza jęczmienna 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml Pulpet w sosie koperkowym 120 g Kasza jęczmienna 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKII POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe z twarożkiem i natką pietruszki	Wafle ryżowe z twarożkiem i natką pietruszki	Wafle ryżowe z twarożkiem i natką pietruszki
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Wędlina 30 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Twaróg w plasterkach 50 g Wędlina 30 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Serek topiony 15 g Wędlina 30 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
POSILEK NOCNY	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2401 B: 95,6; TL.: 87,7; TL.NAS.: 36,95; WEGL.OGOL.: 310,6; CUKRY: 55,57; BLONNIK: 21,86; SOL:3,33	KCAL: 2329 B: 99,4; TL.: 72,8; TL.NAS.: 30,71; WEGL.OGOL.: 325,53; CUKRY: 67,36; BLONNIK:26,33; SOL: 4,95	KCAL: 2113 B: 102,1; TL.: 62,2; TL.NAS.: 31,66; WEGL.OGOL.: 301,4; CUKRY: 46,17; BLONNIK: 23,32; SOL: 5,10

PIĄTEK

01.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15g Twaróg z natką 100 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100g Masło 15 g Twaróg z natką 100 g Pomidor 70 g Kawa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE			Owoc sezonowy
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 300 g Herbata z cytryną 250 ml SPOSÓB OBRÓBKSI POSILKU: gotowanie, smażenie ALERGENY: gluten, laktoza, jaja	Solferino z ziemniakami 400 ml Ryż z jabłkami i śmietaną jogurtową 300 g Herbata z cytryną 250 ml SPOSÓB OBRÓBKSI POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza	Solferino z ziemniakami 400 ml Ryba po grecku 120 g Ziemniaki z sosem koperkowym 250 g Herbata z cytryną 250 ml SPOSÓB OBRÓBKSI POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza
PODWIECZOREK	Sok marchewkowy	Sok marchewkowy	Sok pomidorowy
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta z jajek 90 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jaja, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z jajek 90 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jaja, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Pasta z jajek 90 g Sałata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jaja, siarczyny
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy	Jogurt owocowy	Jogurt naturalny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2411 B: 108,5; T: 72,6; TL.NAS.: 25,74; WEGL.OGÓL.: 332,5; CUKRY: 95,89; BŁONNIK: 8,3; SÓL: 0,99	KCAL: 2350 B: 83,2; T: 60,9; TL.NASYC.: 30,28; WEGL.OGÓL.: 364,95; CUKRY: 109,1; BŁONNIK: 13,23; SÓL: 2,99	KCAL: 2072 B: 108,9; T: 62,04; TL.NAS.: 28,21; WEGL.OGÓL.: 275,20; CUKRY: 39,84; BŁONNIK: 35,60; SÓL: 4,52

SOBOTA

02.12.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15g Wędlina drobiowa 60 g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Bułka pszenna 100 g Masło 15g Wędlina drobiowa 60 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Wędlina drobiowa 60 g Papryka 60 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
II ŚNIADANIE			Jabłko gotowane
OBIAD	Rosół z makaronem 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKSI POSILKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Krupnik zabieleny 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKSI POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Krupnik zabieleny 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKSI POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 ml	Jogurt owocowy 150 ml	Kefir 200 ml
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 90 g Sałata lodowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z koperkiem 90 g Sałata lodowa 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z rzodkiewką 90 g Sałata lodowa 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Sok marchewkowy 330 ml	Sok marchewkowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2286 B:105; TL.: 79,9; TL.NAS: 28,12; WEGL.OGÓL.: 286,8; CUKRY: 83,77; BŁONNIK: 20,42; SÓL: 2,83	KCAL: 2179 B: 103,6; TL.: 65,2; TL.NAS.: 30,52; WEGL.OGÓL.: 301; CUKRY: 84,57; BŁONNIK: 19,90; SÓL: 3,14	KCAL: 2085 B: 104,7; TL.: 68,3; TL.NAS.: 31,74; WEGL.OGÓL.: 266,92; CUKRY: 43,7; BŁONNIK: 39,40; SÓL: 4,73

NIEDZIELA**03.12.2023**

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Ser żółty 50 g Sałata lodowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z koperkiem 80 g Sałata lodowa 30 g Pomidor 100 g Herbata z cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego z koperkiem 80 g Sałata lodowa 30 g Papryka 60 g Herbata bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE			Sok warzywny
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Pieczeń rzymska 120 g Ziemniaki 250 g Buraczki oprószone 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Budyń mięsny 120 g Ziemniaki 250 g Buraczki oprószone 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Budyń mięsny 120 g Ziemniaki 250 g Buraczki oprószone 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSILKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
PODWIECZOREK	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g
KOLACJA	Chleb pszenno - żytni 100 g Masło 15 g Połędwica sopocka 60 g Ogórek kiszony 70 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bułka pszenna 100 g Masło 15 g Połędwica sopocka 60 g Rukola 10 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Połędwica sopocka 60 g Rukola 10 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko
POSILEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL:2321 B: 80,8; TL.: 86,6; TL.NAS.: 31,17; WEGL.OGÓL.: 310,4; CUKRY: 58,57; BŁONNIK: 17,18; SÓL: 3,31	KCAL: 2017 B: 88,3; TL.: 49,3; TL.NAS.: 21,93; WEGL.OGÓL.: 312,9; CUKRY: 61,27; BŁONNIK: 17,25; SÓL: 3,54	KCAL: 2007 B: 91,4; TL.: 53,6; TL.NAS.: 25,31; WEGL.OGÓL.: 272,3; CUKRY: 38,79; BŁONNIK: 32,01; SÓL: 5,06