

JADŁOSPIS



13 – 19.11.2023 r.

PONIEDZIAŁEK

13.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15g Wędlina drobiowa 50 g Serek topiony 15g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Wędlina drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 60 g Salata lodowa 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny	Chleb razowy graham 100g Masło 15 g Wędlina drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 60 g Papryka czerwona 60 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyny
II ŚNIADANIE			Sok warzywny 330 ml
OBIAD	Kapuśniak z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem i jabłkiem 300 g Kompot z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie, smażenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, jaja	Zupa ziemniaczana 400 ml Makaron z sosem mięsno- jarzynowym 300g Salata zielona 80 g Kompot z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa ziemniaczana 400 ml Makaron razowy z sosem mięsno- jarzynowym 300 g Salata zielona 80 g Kompot bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler
PODWIECZOREK	Owoc sezonowy	Owoc sezonowy	Owoc sezonowy
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 50 g Rukola 10 g Salatka z pomidora 100g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 50 g Rukola 10 g Salatka z pomidora 100g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Kiełbasa szynkowa 50 g Rukola 10 g Salatka z pomidora 100g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Kefir 200ml	Kefir 200ml	Kefir 200ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2397 B:89,2, T:89,1, TŁ.NAS.:29,39, WĘGL.OGÓŁ.:317,7, CUKRY:68,93, BŁONNIK:16,50, SÓL:2,56	KCAL: 2161 B:101,1, T 59,2, TŁ.NASYC.: 29,15, WĘGL.OGÓŁ.:307,2, CUKRY:67,47, BŁONNIK:15,43, SÓL: 3,92	KCAL: 2030 B:98,8, T:59,50,TŁ.NAS.:29,11, WĘGL.OGÓŁ.:284,8, CUKRY:47,77, BŁONNIK:20,05, SÓL:5,70

WTOREK

14.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Dżem 25 g Jajo 50g Pomidor ½ szt. Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, mleko, laktoza	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml Dżem 25 g jajo 50g 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 400 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 250 g Ćwikła z chrzanem 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa koperkowa 400 ml Udko gotowane 200 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa koperkowa 400 ml Udko gotowane 200 g Ziemniaki 250 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ 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	Bulka 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, TŁ.NAS.: 29,67, WĘGL.OGÓŁ.:330,4, CUKRY:81,56, BŁONNIK:15,95, SÓL:1,24	KCAL: 2212 B:109,4, T65,5, TŁ.NAS.:29,90, WĘGL.OGÓŁ.:298,2, CUKRY:67,03, BŁONNIK:16,78,SÓL:2,46	KCAL: 1989 B:102,1, T:67,2, TŁ.NAS.:22,91, WĘGL.OGÓŁ.:246,21, CUKRY:36,85, BŁONNIK:31,14,SÓL:3,93

ŚRODA
15.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Pasta z sera żółtego 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i natki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i natki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
II ŚNIADANIE			Kisiel b/c
OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Gołąbki sos pieczarkowy 300 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKI POSIŁKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto sos pomidorowy 300g Jabłko 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKI POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Risotto sos pomidorowy 300g Jabłko 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKI POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60g Rukola 10 g Pomidor 100g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Rukola 10 g Pomidor 100g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Kiełbasa szynkowa 60 g Rukola 10 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn
POSIŁEK NOCNY	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2415 B:97,13, T:79,10, TŁ.NAS.:37,07, WĘGL. OGÓL.:338,30, CUKRY:98,08, BŁONNIK:26,98, SÓL:3,03	KCAL: 2345 B:104,6, T:55,3, TŁ. NASYC.:27,28 WĘGL. OGÓL.:347,7, CUKRY:96,16, BŁONNIK:20,19, SÓL: 2,72	KCAL: 2113 B:107,9, T:56,3, TŁ.NASYC.:27,51, WĘGL. OGÓL.:285,3, CUKRY:39,10, BŁONNIK:31,42, SÓL:4,06

CZWARTEK
16.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Keczup Salata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyn	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Salata zielona 20 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyn	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Parówki drobiowe 100 g Salata zielona 20 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko, siarczyn
II ŚNIADANIE	Sok warzywny	Sok warzywny	Sok warzywny
OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami w kostkę 400 ml Ziemniaki 250 g Gulasz wołowy 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Herbata z cytryną i cukrem 250g SPOSÓB OBRÓBKI POSIŁKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, siarczyn	Barszcz czerwony z ziemniakami w kostkę 400 ml Ziemniaki 250 g Gulasz wołowy 120 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną i cukrem 250g SPOSÓB OBRÓBKI POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, seler, siarczyn	Barszcz czerwony z ziemniakami w kostkę 400 ml Ziemniaki 250 g Gulasz wołowy 120 g Brokuły z wody 150 g Herbata z cytryną bez cukru 250g SPOSÓB OBRÓBKI POSIŁKU: 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 Pasta z sera białego i rzodkiewki 80g Papryka 60 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i koperku 80g Mix sałat 30 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta z sera białego i rzodkiewki 80g Papryka 60 g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2368 B:94,0,T:79,7, TŁ. NAS.:28,10, WĘGL. OGÓL.:324,3, CUKRY:74,61, BŁONNIK:14,40, SÓL:2,65	KCAL: 2389,9 B:99,3,TŁ.:69,9, TŁ. NAS.:30,07, WĘGL. OGÓL.:317,8, CUKRY:74,58, BŁONNIK:14,05, SÓL:4,87	KCAL: 2194 B:104,7, T: 69,0, TŁ. NAS.:29,90, WĘGL. OGÓL.:289,1, CUKRY:45,89, BŁONNIK:35,15, SÓL:6,01

PIĄTEK

17.11.2023

	Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta Cukrzycowa
ŚNIADANIE	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15g Pasta z fileta z makreli 90 g Sałata lodowa 20g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Bulka pszenna 100g Masło 15g Pasta jajeczna 90 g Sałata lodowa 20g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Chleb razowy graham 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna 90 g Sałata lodowa 20g Herbata z cytryną bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, jajo
II ŚNIADANIE			Sok warzywny
OBIAD	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml Pierogi leniwe 300g Surówka z marchewki i jabłka 150 ml Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, seler	Zupa grysikowa z jarzynami 400 ml Pierogi leniwe 300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, seler	Zupa grysikowa z jarzynami 400 ml Pierogi leniwe 300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo, seler
PODWIECZOREK	Banan 130 g	Banan 130 g	Jabłko 150g
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100 g Masło 15 g Makaron na mleku 300 ml Miód 25g Pomidor 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bulka pszenna 100 g Masło 15 g Makaron na mleku 300 ml Miód 25 g Pomidor 80 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Chleb razowy graham 100 g Masło 15g Wędlina 90 g Rukola 15 g Pomidor 80 g Herbata bez cukru 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2379 B:82,7, T:70,0, TŁ. NAS.:32,28, WĘGLOWODANY OGÓŁ.:361,3, CUKRY:98,8, BŁONNIK: 20,16, SÓL:1,84	KCAL: 2315 B:83,2,TŁ.:65,2, TŁ.NAS.:30,90, WĘGLOWODANY OGÓŁ.:354,2, CUKRY:98,2, BŁONNIK:19,75, SÓL:2,93	KCAL: 2004 B:91,6, TŁ.:72,1, TŁ.NAS.:31,90, WĘGLOWODANY OGÓŁ.:254,0, CUKRY:48,01 ,BŁONNIK:36,88, SÓL:4,25

SOBOTA

18.11.2023

	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	Bulka 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 POSIŁKU: gotowanie, pieczenie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Budyń mięsny 120g Ziemniaki 250 g Buraczki oprószone 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, jajo	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Budyń mięsny 120g Ziemniaki 250 g Buraczki oprószone 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ 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 Połędwica sopocka 60 g Ogórek kiszony 70 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, mleko	Bulka 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
POSIŁEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt owocowy 150 g	Jogurt naturalny 150 g
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2321 B:80,8, TŁ.86,6, TŁ. NAS.:31,17, WĘGLOWODANY OG.:310,4, CUKRY:58,57, BŁONNIK:17,18, SÓL: 3,31	KCAL: 2017 B:88,3 ,TŁ.:49,3, TŁ.NAS.:21,93, WĘGLOWODANY OGÓŁ.:312,9, CUKRY:61,27, BŁONNIK:17,25, SÓL:3,54	KCAL: 2007 B:91,4, TŁ.:53,6, TŁ. NAS.:25,31, WĘGLOWODANY OGÓŁ.:272,3, CUKRY:38,79, BŁONNIK:32,01, SÓL:5,06

NIEDZIELA 19.11.2023

	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, siarczyn	Bułka pszenna 100 g Masło 15g Wędlina drobiowa 60 g Pomidor 100 g Herbata z cytryną i cukrem 250 ml ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	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, siarczyn
II ŚNIADANIE			Jabłko 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 OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie, duszenie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Krupnik zabieleny 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn	Krupnik zabieleny 400 ml Bitka schabowa w sosie koperkowym 120g Ziemniaki 250 g Jarzynki z wody 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml SPOSÓB OBRÓBKİ POSIŁKU: gotowanie ALERGENY: gluten, laktoza, siarczyn
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 pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	KCAL: 2286 B:105, TŁ.:79,9, TŁ.NAS:28,12, WĘGLOWODANY OGÓL.:286,8, CUKRY:83,77, BŁONNIK:20,42, SÓL:2,83	KCAL: 2179 B:103,6, TŁ.:65,2, TŁ.NAS.:30,52, WĘGLOWODANY OGÓL.:301, CUKRY: 84,57, BŁONNIK:19,90, SÓL:3,14	KCAL: 2085 B:104,7, TŁ.:68,3, TŁ.NAS.:31,74, WĘGLOWODANY OGÓL.:266,92, CUKRY:43,7, BŁONNIK 39,40, SÓL: 4,73