

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

DATA	DIETY	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
Poniedziałek 04.12.2023	ŚNIADANIE	Ryż na mleku, miód, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Ryż na mleku, miód, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Ryż na mleku, wędlina, chleb razowy, margaryna, herbata (1,7)	Ryż na mleku, miód, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	OBIAD	Kapuśniak, spaghetti, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Krupnik jęczmienny, spaghetti, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Krupnik jęczmienny, filet w sosie, surówka z buraków, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Krupnik jęczmienny, filet w sosie, surówka z buraków, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bez pestkowych (1,7, 3)
	KOLACJA	Kiełbasa kanapkowa, chrzan, chleb, margaryna, herbata (1)	Kiełbasa kanapkowa, chrzan, bułka, margaryna, herbata (1)	Kiełbasa kanapkowa, chrzan, chleb, bułka, margaryna, herbata (1)	Szynka drobiowa, bułka, margaryna, herbata, zacierka na mleku (1,7)
	DODATEK	Banan	Banan	Banan	Banan
	DODATEK CUKRZYCOWY	-----	-----	Ser żółty, sałata, margaryna, chleb (1,7)	-----
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kcal- 2297 B- 98 T- 71 W- 316	Kcal- 2342 B-100 T-73, W- 322	Kcal- 2282 B-97 T- 74 W-319	Kcal- 2234 B- 95 T-72 W-313

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

DATA	DIETY	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
Wtorek 05.12.2023	ŚNIADANIE	Ser topiony, ogórek świeży, chleb, margaryna, herbata (1,7)	Ser topiony, ogórek świeży, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Ser topiony, ogórek świeży, chleb wieloziarnisty, margaryna, herbata bez cukru (1,7)	Twaróg, bułka, margaryna, herbata, makaron na mleku (1,7,3)
	OBIAD	Zupa kalafiorowa kotlet mielony, surówka z marchewki i jabłek, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Zupa kalafiorowa pulpet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłek, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Zupa kalafiorowa pulpet drobiowy w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z marchewki i jabłek, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Zupa ziemniaczana pulpet drobiowy, ziemniaki, marchewka, kompot z owoców mieszanych bez pestkowych (1,7, 3)
	KOLACJA	Parówka drobiowa, ketchup, chleb, margaryna, herbata (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup, chleb, margaryna, herbata (1,7)	wędlina drobiowa, bułka, margaryna, herbata, manna na mleku (1,7,3)
	DODATEK	Herbatniki (1,7,3)	Herbatniki (1,7,3)	Krakersy (1,7,3)	Herbatniki (1,7,3)
	DODATEK CUKRZYCOWY	-----	-----	Sok pomidorowy	-----
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kcal- 2441 B- 104 T- 79 W- 342	Kcal- 2249 B-96 T-67 W- 315	Kcal- 2167 B- 92 T- 65 W- 303	Kcal- 2281 B-97 T-68 W- 319

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

DATA	DIETY	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
Środa 06.12.2023	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku, jajko, rzodkiewka, bułka bagietka, margaryna, herbata (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku, jajko, rzodkiewka, bułka bagietka, margaryna, herbata (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku, jajko, rzodkiewka, chleb wieloziarnisty, margaryna, herbata bez cukru (1,3,7)	Płatki owsiane na mleku, miód, bułka bagietka, margaryna, herbata (1,7)
	OBIAD	Pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, mizeria, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, mizeria, kompot z owoców mieszanych bez cukru (1,7, 3)	Rosół z makaronem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, buraczki, kompot z owoców mieszanych bez pestkowych (1,7, 3)
	KOLACJA	Kiełbasa pasztetowa, papryka, chleb, margaryna, herbata (1,7)	Kiełbasa pasztetowa, papryka, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Kiełbasa pasztetowa, papryka, chleb, margaryna, herbata bez cukru (1,7)	Ryż na mleku, wędlina drobiowa, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	DODATEK	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	DODATEK CUKRZYCOWY	-----	-----	Ser topiony, margaryna, chleb, szczypior (1,7,3)	-----
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kcal- 2289 B- 97 T- 69 W- 320	Kcal- 2274 B-103 T-64 W- 326	Kcal- 2390 B-108 T- 66 W-341	Kcal- 2122 B- 106 T-54 W-302

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

DATA	DIETY	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
Czwartek 07.12.2023	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa na mleku, twaróg, szczypior, chleb, margaryna (1,7)	Twaróg, szczypior, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Twaróg, szczypior, chleb wieloziarnisty, margaryna, herbata bez cukru (1,7)	Kasza manna na mleku, twaróg, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	OBIAD	Barcz biały, chleb, gołąbki w sosie pomidorowym, kompot z owoców mieszanych (1,7,3)	Barcz biały, chleb, gołąbki w sosie pomidorowym, kompot z owoców mieszanych (1,7,3)	Barcz biały, chleb, gołąbki w sosie pomidorowym, kompot z owoców mieszanych bez cukru (1,7, 3)	Zupa jarzynowa, makaron z mięsem wołowym, kompot z owoców mieszanych bez pestkowych (1,7)
	KOLACJA	Wędlina drobiowa, ogórek kiszony, chleb, margaryna, herbata (1,7)	Wędlina drobiowa, ogórek kiszony, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Wędlina drobiowa, ogórek kiszony, chleb, margaryna, herbata bez cukru (1,7)	Zacierka na mleku, wędlina drobiowa, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	DODATEK	Jogurt owocowy (1,7)	Jogurt owocowy (1,7)	Jogurt naturalny (1,7)	Jogurt owocowy (1,7)
	DODATEK CUKRZYCOWY	-----	-----	Pasztecik, chleb, pomidor, margaryna (1,7)	-----
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kcal- 2403 B- 120 T- 61 W- 342	Kcal- 2293 B-115 T-59 W- 327	Kcal- 2385 B-119 T- 64 W-334	Kcal- 2351 B- 118 T-63 W-329

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

DATA	DIETY	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
Piątek 08.12.2023	ŚNIADANIE	Makaron na mleku, miód, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Makaron na mleku, miód, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Makaron na mleku, wędlina wieprzowa, chleb razowy, margaryna, herbata bez cukru (1,7)	Makaron na mleku, miód, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	OBIAD	Zupa ogórkowa, ryba w panierce, surówka z kapusty białej, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych (1,3,4,7)	Krupnik ryżowy, ryba w panierce, marchewka, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych (1,3,4,7)	Krupnik ryżowy, ryba w panierce, surówka z kapusty białej, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bez cukru (1,3,4,7)	Krupnik ryżowy, ryba w jarzynach, marchewka, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bez pestkowych (1,3,4,7)
	KOLACJA	Ser żółty, chleb, margaryna, herbata, papryka konserwowa (1,3)	Ser żółty, bułka, margaryna, herbata, papryka konserwowa (1,3)	Ser żółty, chleb, margaryna, herbata bez cukru, papryka konserwowa (1,3)	Kasza manna na mleku, twaróg, bułka, margaryna, herbata (1,3)
	DODATEK	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	DODATEK CUKRZYCOWY	-----	-----	Jajko, szczypior, chleb, margaryna (1,3,7)	-----
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kcal- 2174 B- 109 T- 58 W- 304	Kcal- 2115 B-106 T-52 W-307	Kcal- 2359 B-118 T- 58 W-342	Kcal- 2148 B- 97 T-53 W-322

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

DATA	DIETY	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
Sobota 09.12.2023	ŚNIADANIE	Parówka drobiowa, ketchup, chleb, margaryna, herbata (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Parówka drobiowa, ketchup, chleb wieloziarnisty, margaryna, herbata bez cukru (1,7)	Zacierka na mleku, wędlina drobiowa, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	OBIAD	Krupnik jęczmienny, pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Krupnik jęczmienny, pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych (1,7, 3)	Krupnik jęczmienny, pulpet drobiowo wieprzowy w sosie pomidorowym, fasolka szparagowa, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bez cukru (1,7, 3)	Krupnik jęczmienny, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, buraczki, ziemniaki, kompot z owoców mieszanych bez pestkowych (1,7, 3)
	KOLACJA	Jajko, bułka bagietka, sałata roszpunka, margaryna, herbata (1,3,7)	Jajko, bułka bagietka, sałata roszpunka, margaryna, herbata (1,3,7)	Jajko, chleb wieloziarnisty, sałata roszpunka, margaryna, herbata bez cukru (1,3,7)	Ryż na mleku, dżem, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	DODATEK	Serek homogenizowany (1,7)	Serek homogenizowany (1,7)	Serek homogenizowany naturalny (1,7)	Serek homogenizowany
	DODATEK CUKRZYCOWY	-----	-----	Szynka, papryka, margaryna, chleb (1,7)	-----
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kcal- 2306 B- 104 T- 56 W- 346	Kcal- 2251 B-104 T- 55 W- 338	Kcal- 2306 B-110 T- 56 W-340	Kcal- 2251 B- 107 T-55 W-332

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

DATA	DIETY	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
Niedziela 10.12.2023	ŚNIADANIE	Pasztecik drobiowy, chrzan, chleb, margaryna, herbata (1,7)	Pasztecik drobiowy, chrzan, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Pasztecik drobiowy, chrzan, chleb razowy, margaryna, herbata bez cukru (1,7)	Płatki na mleku, wędlina, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	OBIAD	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłek, kompot z owoców mieszanych (1,7)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłek, kompot z owoców mieszanych (1,7)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ziemniaki, surówka z marchwi i jabłek, kompot z owoców mieszanych bez cukru (1,7)	Rosół z makaronem, udko w jarzynach, ziemniaki, marchewka, kompot z owoców mieszanych bez pestkowych (1,7)
	KOLACJA	Ser topiony, ogórek świeży, chleb, margaryna, herbata (1,7)	Ser topiony, ogórek świeży, bułka, margaryna, herbata (1,7)	Ser topiony, ogórek świeży, chleb, margaryna, herbata bez cukru (1,7)	Zacierka na mleku, twaróg, bułka, margaryna, herbata (1,7)
	DODATEK	Sok owocowy	Sok owocowy	Sok pomidorowy	Sok owocowy
	DODATEK CUKRZYCOWY	-----	-----	Kefir (1,7)	-----
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	Kcal- 2327 B- 111 T- 65 W- 361	Kcal- 2217 B-105 T-62 W- 344	Kcal- 2193 B-109 T- 66 W-350	Kcal- 2131 B- 101 T-62 W-325

NAJCZĘŚCIEJ SPOTYKANE ALERGENY POKARMOWE

1. **Gluten**
2. **Skorupiaki**
3. **Jajko i produkty pochodne**
4. **Ryby i produkty pochodne**
5. **Orzeszki ziemne (arachidowe) i pochodne**
6. **Soja i produkty pochodne**
7. **Mleka i jego przetwory**
8. **Orzechy**
9. **Seler**
10. **Gorczyca i produkty pochodne**
11. **Ziarno sezamu**
12. **Dwutlenek siarki**
13. **Łubin i produkty pochodne**
14. **Mięczaki i produkty pochodne**

Zaplanowane posiłki wykonywane są metodą gotowania, duszenia, pieczenia w piecu konwekcyjnym

Sporządził

Zatwierdził

Ewelina Kozyra

Dorota Pietraszek-Bańka