

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

	DIETA	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
<b>Poniedziałek 11.12.2023</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Mleko, twaróg, szczypior, chleb, masło (1,7,)	Twaróg, szczypior, masło, bułka, herbata(1,7)	Twaróg, szczypior, chleb pełnoziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Ryz na mleku, twaróg, bułka, masło, herbata (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony, łązanki, jabłko, kompot z owoców bezpestkowych  (1,7,3)	Barszcz czerwony, makaron z mięsem wołowym, kompot z owoców bezpestkowych, jabłko (1,7, 3)	Barszcz czerwony, łązanki z makaronem razowym, jabłko, kompot z owoców bez cukru (1,7, 3)	Zupa grysikowa, makaron z mięsem wołowym, jabłko, kompot z owoców bezpestkowych (1,7, 3)
	<b>KOLACJA</b>	Wędlina z indyka, papryka, chleb, masło, mix sałat, herbata (1,)	Wędlina drobiowa, papryka, bułka masło, mix sałat, herbata (1,7	Wędlina drobiowa, papryka, chleb razowy masło, mix sałat, herbata bez cukru (1)	Płatki owsiane na mleku, wędlina drobiowa, bułka, mix sałat, herbata, masło, (1,7)
	<b>DODATEK</b>	Banan	Banan	kiwi	Banan
	<b>DODATEK CUKRZYCOWY</b>	-----	-----	Sok pomidorowy (1,7)	-----
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal- 2216 B- 83 T- 57 W- 343 Bł.-19,4 S -0,3 KT-24,60	Kcal- 2201 B-88 T-54 W- 341 Bł.-15,39 S- 0,3 KT-22,0	Kcal- 2284 B-91 T- 56 W-354 Bł.-30,3 S- 2,5 KT- 22,9	Kcal- 2128 B- 85 T-52 W- 330 Bł.- 22,4 S-0,1 KT- 21,2

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

	DIETA	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
<b>wtorek 12.12.2023</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku, dżem, bułka maślana, masło, herbata (1,7)	Płatki owsiane na mleku, dżem, bułka maślana, masło, herbata (1,7)	Płatki owsiane na mleku, chleb wieloziarnisty, sałata, pomidor, masło, herbata bez cukru (1,7)	Płatki owsiane na mleku, dżem, bułka, masło, herbata (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa kalafiorowa, potrawka z kurczaka, surówka z ogórka kiszzonego, ziemniaki, kompot (1,7)	Zupa kalafiorowa, potrawka z kurczaka, buraczki, ziemniaki, kompot (1,7)	Zupa kalafiorowa, potrawka z kurczaka, surówka z ogórka kiszzonego, ziemniaki, kompot (1,7)	Zupa jarzynowa, potrawka z kurczaka, buraczki, ziemniaki, kompot z owoców bezpestkowych (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Jajka, rzodkiewka, chleb, masło, sałata, herbata (1,7,3)	Jajko, rzodkiewka, bułka, masło, sałata, herbata (1,7,3)	Jajko, chleb, masło, rzodkiewka, sałata, herbata bez cukru(1,7, 3)	Wędlina drobiowa, masło, bułka, sałata, herbata, kasza manna na mleku (1,7,3)
	<b>DODATEK</b>	Kefir	Kefir	Kefir	Kefir
	<b>DODATEK CUKRZYCOWY</b>	-----	-----	Pasztecik drobiowy, pomidor, chleb (1,7)	-----
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal - 2167,6 B -81 T – 60 W – 325 Bł. – 20,0 S – 3,9 KT – 24,10	Kcal - 2112 B -90 T – 54 W – 317 Bł. - 19,9 S – 3,7 KT -23,95	Kcal - 2349 B -100 T – 60 W – 352 Bł. – 24,6 S – 3,8 KT-24,8	Kcal – 2101,5 B -105 T – 47 W – 315 Bł. – 18,9 S – 3,6 KT -21,1

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

	DIETA	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
<b>Środa</b> <b>13.12.2023</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Pasta z fasoli, pomidor, chleb, masło, herbata	Jajko, pomidor, ogórek kiszony, bułka, masło, herbata(1,7)	Pasta z fasoli, pomidor, chleb razowy, masło, herbata(1,7)	Makaron na mleku, twaróg, bułka, masło, herbata(1,7)
	<b>OBIAD</b>	Barszcz biały, kotlet mielony drobiowy, kasza jęczmienna, surówka z marchwi i jabłek, kompot z owoców (1,7,3)	Barszcz biały, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, warzywa gotowane mix, kasza jęczmienna, kompot z owoców (1,7, 3)	Barszcz biały, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie koperkowym, kasza jęczmienna, marchewka z jabłkiem, kompot bez cukru (1,7, 3)	Zupa grysikowa , pulpet drobiowy, kasza jęczmienna, marchewka gotowana , kompot z owoców bezpestkowych.(1,7, 3)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka makaronowa z kurczakiem i ogórkiem, chleb, masło, pomidor Herbata (1,7,3)	Sałatka makaronowa z kurczakiem i ogórkiem, bułka, masło, pomidor, herbata (1,7,3)	Sałatka makaronowa z kurczakiem i ogórkiem, chleb, masło, pomidor, herbata bez cukru (1,7,3)	Zacierka na mleku, sałatka z kurczaka, bułka, masło, , pomidor, herbata 9!,7,3)
	<b>DODATEK</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	jabłko
	<b>DODATEK CUKRZYCOWY</b>	-----	-----	Jogurt naturalny (7)	-----
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal – 2409 B -90 T – 67 W – 361 Bł. – 22,4 S – 3,9 KT – 24,1	Kcal – 2374,56 B -119 T – 45 W – 374 Bł. - 32 S – 4,1 KT -23,7	Kcal - 2378,56 B -119 T – 53 W – 357 Bł. – 35 S – 4,1 KT – 23,9	Kcal - 2296,55 B -86 T – 64 W – 344 Bł. – 29 S – 3,1 KT -21,8

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

	DIETA	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
<b>czwartek 14.12.2023</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Manna na mleku, miód, twaróg, bułka maślana, masło, herbata, sałata, szczypior (1,7)	Manna na mleku, miód, twaróg, bułka maślana, sałata, szczypior, herbata (1,7)	Wędlina drobiowa, masło, sałata, chleb wieloziarnisty, herbata bez cukru (1,7)	Manna na mleku, miód, masło, twaróg, bułka, herbata (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ogórkowa, gulasz z ryżem, surówka z kapusty białej, ogórek kiszony, kompot z owoców bezpestkowych (1,7)	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy z ryżem, marchewka gotowana, kompot z owoców mieszanych, ogórek (1,7)	Zupa ogórkowa, gulasz z ryżem, surówka z kapusty kiszonej, ogórek, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru(1,7)	Zupa jarzynowa, gulasz drobiowy, ryż, marchewka, kompot z owoców bezpestkowych (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Jajko, szczypior, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło, jabłko, herbata (1,3,7)	Jajko, szczypior, rzodkiewka, bułka, masło, jabłko, herbata (1,3,7)	Jajko, szczypior, rzodkiewka, chleb pełnoziarnisty, masło, jabłko, herbata bez cukru (1,3,7)	Rosół z makaronem , wędlina drobiowa, bułka, masło, jabłko, herbata (1,7)
	<b>DODATEK</b>	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy	Sok pomidorowy
	<b>DODATEK CUKRZYCOWY</b>	-----	-----	Ser żółty, sałata, pomidor, chleb pełnoziarnisty (1,7)	-----
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal -2107 B -79 T – 59 W – 316 Bł.-31 S – 3,8 KT - 21	Kcal - 2089 B -94 T – 51 W – 313 Bł. – 28 S – 3,7 KT -20,9	Kcal - 2156 B -97 T – 53 W – 323 Bł.-32 S - ,6 KT -21,5	Kcal - 2091 B -105 T – 58 W – 288 Bł.-26 S – 3,1 KT -20,1

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

	DIETA	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
<b>Piątek 15.12.2023</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku pasta z twarogu rzodkiewka, szczypiorek, chleb, masło, herbata (1,7)	Ryż na mleku, rzodkiewka, szczypiorek, bułka masło, herbata (1,7)	Pasta z twarogu, rzodkiewka, chleb wieloziarnisty, masło, herbata bez cukru (1,7)	Ryż na mleku, pasta z twarogu, bułka, masło, herbata (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grochowa, ryba, ziemniaki, fasolka, kompot z owoców bezpestkowych (1,10,4)	Zupa ziemniaczana, ryba, ziemniaki, fasolka, kompot z owoców bezpestkowych (1, 4,10)	Zupa grochowa, ryba, ziemniaki, fasolka, kompot z owoców bezpestkowych bez cukru (1,4,10)	Zupa ziemniaczana, ryba ziemniaki, buraczki, kompot z owoców bezpestkowych (1,4,7,9)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty, chleb, masło, papryka, sałata herbata (1,7)	Ser żółty, bułka, papryka, sałata, herbata (1,7)	Ser żółty, chleb, papryka, masło, herbata bez cukru (1,7)	Twaróg, bułka, pomidor b/skóry, masło, herbata (1,7)
	<b>DODATEK</b>	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny (1,7)	Jogurt naturalny
	<b>DODATEK CUKRZYCOWY</b>	-----	-----	Jabłko, czekolada gorzka (1,7,6,5,8)	-----
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal - 2204 B -110 T – 61 W – 303 Bł. – 29 S – 3,9 KT – 23,1	Kcal - 2190 B -115 T – 56 W – 307 Bł.-28 S – 3,8 KT -21,9	Kcal – 2236 B -117 T – 57 W - 313 Bł.-31 S – 3,6 KT -22,4	Kcal – 2189 B -104 T – 56 W – 317 Bł.-26 S – 2,1 KT -21,89

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

	DIETA	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
<b>Sobota 16.12.2023</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Parówki drobiowe, ketchup, masło, musztarda, sałata. papryka, chleb, herbata(1,7,10)	Parówki drobiowe, ketchup, masło, sałata. papryka, bułka, herbata (1,7,10)	Parówki drobiowa, masło, musztarda, sałata. papryka, chleb wieloziarnisty, herbata b/cukru(1,7,10)	Wędlina drobiowa, masło, bułka, herbata, owsianka+ marchewka starta (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym, kasza krakowska, surówka z buraków, kompot(1,7)	Zupa jarzynowa, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym, kasza krakowska, surówka z buraków, kompot (1,7)	Zupa jarzynowa, pulpet drobiowo-wieprzowy w sosie pomidorowym, kasza krakowska, surówka z kapusty pekińskiej kompot bez cukru (1,7)	Zupa jarzynowa, pulpet drobiowy w sosie koperkowym, kasza krakowska, buraczki, kompot (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa, chleb, masło sałata, szczypior, herbata (1,7,9,10)	Sałatka jarzynowa, chleb, masło, sałata, szczypior, herbata (1,7,9,10)	Wędlina , chleb, sałata, szczypior, masło herbata bez cukru(1,7,10)	Sałatka jarzynowa, bułka , masło, sałata, szczypior, herbata (1,7,10)
	<b>DODATEK</b>	Gruszka + czekolada (1,7,6,5,8)	Gruszka + czekolada (1,7,6,5,8)	Gruszka + czekolada gorzka (1,7,6,5,8)	Gruszka + czekolada (1,7,6,5,8)
	<b>DODATEK CUKRZYCOWY</b>	-----	-----	Kefir (1,7)	-----
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal - 2266 B -96 T – 63 W – 329 Bł.-31 S – 3,9 KT – 23	Kcal - 2156 B -92 T – 55 W – 323 Bł.-30 S – 3,8 KT -21,5	Kcal - 2291 B -97 T – 59 W – 344 Bł.-32 S – 3,6 KT – 22,7	Kcal - 2107,17 B -90 T – 47 W – 332 Bł.-26 S – 3,1 KT -21,7

JADŁOSPIS GRUDZIEŃ 2023

	DIETA	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCOWA	WĄTROBOWA
<b>Niedziela 17.12.2023</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Twaróg, szczypior, rzodkiewka, chleb, masło, herbata (1,7)	Twaróg, szczypior, rzodkiewka, bułka, masło, herbata (1,7)	Twaróg, szczypior, rzodkiewka, chleb razowy, masło, herbata bez cukru (1,7)	Twaróg, szczypior, rzodkiewka, bułka, masło, herbata, kasza manna na mleku (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem, udko gotowane, duszone jarzyny, ziemniaki, kompot (1,7)	Rosół z makaronem, udko gotowane, duszone jarzyny ziemniaki, kompot (1,7)	Rosół z makaronem, udko gotowane, sałata ze śmietaną, ziemniaki, kompot (1,7)	Rosół z makaronem, udko gotowane, duszone jarzyny ziemniaki, kompot (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta ryбно jajeczna, ogórek kiszony ,chleb pełnoziarnisty, roszpunka, masło, herbata (1,3,4,7)	Pasta ryбно jajeczna, ogórek kiszony ,bułka, roszpunka, masło, herbata (1,3,4,7)	Pasta ryбно jajeczna, ogórek kiszony ,chleb pełnoziarnisty, roszpunka, masło, herbata (1,3,4,7)	Pasta ryбно jajeczna bułka, roszpunka, masło, herbata, ryż na mleku (1,3,4,7)
	<b>DODATEK</b>	Kiwi	Kiwi	Kiwi	Kiwi
	<b>DODATEK CUKRZYCOWY</b>	-----	-----	Szynka, ogórek kiszony, chleb (1)	-----
	<b>WARTOŚCI ODŻYWCZE</b>	Kcal – 2295 B -98 T – 51 W – 361 Bł.-31 S – 4,4 KT – 22,9	Kcal - 2295 B -109 T – 46 W – 361 Bł.-31 S – 4,4 KT -22,9	Kcal - 2305 B -104 T – 46 W – 369 Bł. – 34 S – 4,4 KT -22,9	Kcal - 2301 B -104 T – 46 W – 368 Bł. -30 S – 4,1 KT -23,1

## **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**

Ewelina Kozyra

**Zatwierdził**

Dorota Pietraszek-Bańka