

**JADŁOSPIS DEKADOWY      czwartek 01-09-2022.**

<b>ŚNADANIE</b>	<b>gramatura</b>	<b>Kcal</b>
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa wątrobowa, żołądkowa</b>		730
zupa mleczna z kaszą gryczaną (1,7)	250ml	
masło 82%(7)	20g	
pasta z twarogu 30g i wędzonej ryby 30g (4,7)	60g	
chleb pszenny ,razowy, żytni, IG (1)	130g	
banan	100g	
ogórek	30 g	
herbata z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
jogurt naturalny (7)	130g	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> drożdżówka 180g (1)		
<b>Posiłek dodatkowy :</b> jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1)		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		860
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: zupa z soczewicą i ziemniakami (1,7,9)	250ml	
Gołąbki w sosie pomidorowym (łopatka ) (1,7)	120g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Jablko	150g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : zupa z soczewicą i ziemniakami (1,7,9)	250ml	
Stek z cebulką (1,3,7)	120g	
Surówka z kiszanej kapusty z olejem	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Woda z cytryną i miodem – dieta cukrzycowa herbata bez cukru	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		860
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: zupa z soczewicą i ziemniakami (1,7,9)	250ml	
Pulpet mięsno – ryżowy ( łopatka, szynka) gotowany w sosie pomidorowym (1,3,7)	120g	
Szpinak (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : zupa z soczewicą i ziemniakami (1,7,9)	250ml	
Udko drobiowe gotowane z warzywami (1,7)	120g	
Marchewka gotowana (7)	150g	
Ziemniaki koperkiem	250g	
Woda z miodem i cytryną - dieta cukrzycowa herbata bez cukru	250ml	
Dieta cukrzycowa: surówka z marchewki i jabłka	150g	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		660
Chleb pszenny, razowy, żytni, IG (1)	130g	
Masło 82%(7)	20g	
Salatka jarzynowa z wędliną wieprzową i jajkiem i kukurydzą (3,7,9)	60g	
Dżem	20 g	
Pomidor	100g	
Winogrono	30g	
Kawa mleczna (7) z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
<b>Dieta cukrzycowa:</b> salatka jarzynowa 60g, wędlina drobiowa 20g		
<b>Podwieczorek dzieci:</b> soczek marchwiowo-jabłkowy (200ml)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g(1), masło 82% 20g (7), wędlina drobiowa 40g, pomidor 70g		
<b>Posiłek nocny:</b> sok warzywny 200ml, wafle ryżowe 70g (1)		

## JADŁOSPIS DEKADOWY

piątek 02-09-2022

<b>ŚNADANIE</b>	<b>gramatura</b>	<b>Kcal</b>
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		730
zupa mleczna z ryżem (1,3,7)	250ml	
masło 82%(7)	20g	
wędlina drobiowa	40g	
dżem	20g	
chleb pszenny, razowy, żytni, IG (1)	130g	
śliwka	100g	
papryka	30g	
herbata z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> biszkopty 40g		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1)		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		860
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: chłopska z zacierką i ziemniakami (1,3,7,9)	250ml	
Filet rybny panierowany (Mintaj) (1,3,4)	120 g	
Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: chłopska z zacierką i ziemniakami (1,3,7,9)	250ml	
Śledź w sosie śmietanowym (4,7)	120g	
Ziemniaki z koperkiem	150g	
Kompot mix owoców	250g	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		860
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa chłopska z zacierką i ziemniakami (1,3,7,9)	250ml	
Filet rybny (Miruna ) gotowany w sosie (1,3,7,4)	120g	
Fasolka szparagowa	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : chłopska z zacierką i ziemniakami (1,3,7,9)	250ml	
Pulpet rybny(Miruna ) w sosie (1,3,7,4)	120g	
Brokul (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Kompot mix owocowy – dieta cukrzycowa herbata owocowa bez cukru	250ml	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		660
Chleb pszenny, razowy, żytni, IG (1)	130g	
Masło 82% (7)	20g	
Jajka gotowane (3)	2 szt	
Pomidor	50g	
Jabłko	100g	
Kawa mleczna (7) z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
<b>Podwieczorek dzieci:</b> soczek marchwiowo-jabłkowy 200ml		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina wieprzowa 40g, pomidor 70g		
<b>Posiłek nocny :</b> sok warzywny 200ml , wafle ryżowe 30g (1)		

Jadłospis dekadowy      sobota    03-09-2022

<b>ŚNADANIE</b>	<b>gramatura</b>	<b>Kcal</b>
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		720
zupa mleczna z kaszką manną (7)	250ml	
masło 82%(7)	20g	
serdelki na gorąco	40g	
chleb pszenny ,razowy, żytni, IG(1)	130g	
pomidor	100g	
śliwka	30g	
kakao z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> deser mleczny 130g (7)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> sok warzywny 200ml, pieczywo ryżowe 30g (1)		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		880
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: barszcz czerwony z fasolą (1,7,9)	250ml	
Medaliony drobiowe duszone z warzywami (1,3,7)	120 g	
Marchewka z jabłkiem ze słonecznikiem	150 g	
Kasza gryczana (1)	80 g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : barszcz czerwony z fasolą (1,7,9)	250ml	
Potrąwka z kurczaka (1,7,9)	120g	
Ogórek małosolny	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Kompot mix owoców	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa wątrobowa, żołądkowa</b>		880
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa :kalafiorowa (1,9)	250ml	
Gulasz wieprzowy gotowany w sosie (1,7)	120g	
Fasolka szparagowa (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : kalafiorowa (1,9)	250ml	
Potrąwka z kurczaka (1,7,9)	120g	
Marchewka gotowana (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Dieta cukrzycowa surówka z kiszanej kapusty	150g	
Kompot mix owocowy – dieta cukrzycowa herbata miętowa bez cukru	250ml	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		630
Chleb pszenny, razowy, żytni, IG(1)	130g	
Masło 82% (7)	20g	
Twaróg (7)	30g	
Wędlina drobiowa	30g	
Winogrono	80g	
Ogórek	50g	
Kawa mleczna (7) z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250 ml	
<b>Podwieczorek dzieci:</b> wafelki 30g		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret 60g		
<b>Posiłek nocny:</b> jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1)		

## JADŁOSPIS DEKADOWY

niedziela 04-09-2022

<b>ŚNADANIE</b>	<b>gramatura</b>	<b>Kcal</b>
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		720
zupa mleczna z płatkami owsianymi (1,3,7)	250ml	
masło 82% (7)	20g	
pasta z jajek i żółtego sera (3,7)	60g	
chleb pszenny ,razowy, żytni, IG(1)	130g	
banan	100g	
sałata	30g	
herbata z cukrem <b>dieta cukrzycowa</b> bez cukru	250ml	
kefir (7)	130g	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> drożdżówka 160g (1)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (7)		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		830
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką (1,7,9)	250ml	
Roladki drobiowe w sosie serowym (z farszem z pieczarkami i brokulem ) (1,7,9)	120 g	
Surówka z kapusty pekińskiej z czerwoną fasolą z olejem (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: pomidorowa z ryżem i z zieloną pietruszką (1,7,9)	250ml	
Udko drobiowe duszone w sosie (1,7)	120g	
Surówka z marchwi i jabłka ze słonecznikiem (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Kompot z jabłek	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		830
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką (1,7,9)	250ml	
Medaliony drobiowe w sosie (1,7)	120g	
Buraczki z olejem	150g	
ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : pomidorowa z ryżem i zieloną pietruszką (1,7,9)	250ml	
Udko drobiowe gotowane w sosie (1,7)	120g	
Warzywa gotowane (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Dieta cukrzycowa sałatka z ogórka kiszzonego	150g	
Kompot z jabłek – dieta cukrzycowa herbata bez cukru	250ml	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		660
Chleb pszenny, razowy, żytni, IG(1)	130g	
Masło 82% (7)	20g	
Leczo z wędliną wieprzową (9)	120g	
Brzoskwinia	80g	
Pomidor	50g	
Kawa mleczna (7) z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
<b>Podwieczorek dzieci:</b> deser mleczny 130g (7)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), twarożek 40g (7), pomidor 70g		
<b>Posiłek nocny:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina drobiowa 40g , ogórek 70g		

## JADŁOSPIS DEKADOWY

poniedziałek 05-09-2022

<b>ŚNADANIE</b>	<b>gramatura</b>	<b>Kcal</b>
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		730
zupa mleczna z makaronem ( 1,3,7)	250ml	
masło 82% (7)	20g	
chleb pszenny, razowy, IG (1)	130g	
salceson ozorkowy	60g	
papryka	100 g	
sałata	35g	
Herbata z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> deser mleczny 130ml (7)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1)		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		830
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: pieczarkowa (1,7,9)	250ml	
Fasolka po bretońsku z wędliną (wieprzowa) i mięsem (łopatka, karkówka ) (1,9)	120g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Jablko	150g	
<b>Zestaw II</b>		
Zupa: pieczarkowa (1,7,9)	250g	
Pierogi ruskie z cebulką (1,3,7)	120g	
Surówka z kiszzonej kapusty z olejem	150g	
woda z miodem, cytryną i miętą	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		840
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa pieczarkowa (1,7,9)	250ml	
Łopatka gotowana w sosie (1,7)	120g	
Brokuł gotowany (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: pieczarkowa (1,9)	250ml	
Makaron z serem (1,3,7)	120g	
Jablko gotowane	150g	
Woda z miodem i cytryną – dieta cukrzycowa herbata miętowa bez cukru	250ml	
<b>Oddział dzieci i położnictwo:</b> zupa krupnik ryżowy (9)	250ml	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		660
Chleb pszenny ,razowy, żytni, IG (1)	130g	
Masło 82%(7)	20g	
Pieczeń rzymska (wieprzowina) z warzywami (warzywa 20g) (1,3,9)	60g	
Kawa mleczna (7)	250ml	
Pomidor	30g	
Banan	100g	
<b>Podwieczorek dzieci:</b> wafelki 30g		
<b>Posiłek dodatkowy :</b> wafle ryżowe 30g (1), sok warzywny 200ml		
<b>Posiłek nocny:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędliną 40g, sałata 30g		

## JADŁOSPIS DEKADOWY

wtorek 06-09-2022

ŚNADANIE	gramatura	Kcal
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		740
zupa mleczna z ryżem (1,7)	250ml	
masło 82%(7)	20g	
serdelki drobiowe na gorąco	130g	
chleb pszenny, razowy, żytni, IG(1)	150g	
jablko	100g	
szpinak	30g	
kakao (7) z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
jogurt owocowy/ <b>dieta cukrzycowa</b> jogurt naturalny (7)	130g	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> budyń 250ml (7)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), twarożek 40g (7), sałata 30g		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		870
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: rosół z makaronem (1,3,9)	250ml	
Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym (1,3,7)	120g	
Buraczki z prażonym słonecznikiem	150g	
Kasza jęczmienna (1)	80g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: rosół z makaronem (1,3,9)	250ml	
Pulpeciki wieprzowe w sosie warzywnym (1,7)	120g	
Surówka z kapusty z olejem	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Kompot z jabłek	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		870
<b>ZESTAW I</b>		
<b>Zupa:</b> rosół z makaronem (1,3,9)	250ml	
Gulasz wieprzowy w sosie (1,7)	120g	
Marchewka gotowana z groszkiem (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: rosół z makaronem (1,3,9)	250ml	
Karkówka gotowana w sosie (7)	120g	
Surówka z marchewki i jabłka ze śmietana (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Kompot z jabłek – dieta cukrzycowa herbata owocowa bez cukru	250ml	
<b>Dieta cukrzycowa:</b> fasolka szparagowa	150g	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		660
Chleb pszenny, razowy, żytni, IG(1)	130g	
Masło 82% (7)	20g	
Rizotto z mięsem( szynka ) wędliną( wieprzową) i warzywami (1,9)	160g	
Kawa mleczna (7) z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
ogórek	100g	
Salata	35g	
<b>Podwieczorek dzieci:</b> sok owocowy 200ml		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), twarożek 40g (7), papryka 70g		
<b>Posiłek nocny:</b> sok warzywny 200ml, pieczywo chrupkie 30g (1)		

## JADŁOSPIS DEKADOWY

środa 07-09-2022

ŚNADANIE	gramatura	Kcal
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		730
zupa mleczna z zacierką (1,3,7)	250ml	
masło 82% (7)	20g	
wędlina drobiowa	40g	
chleb pszenny, razowy, żytni, IG(1)	130g	
arbuz	100g	
śliwka	30g	
herbata z cukrem <b>dieta cukrzycowa</b> bez cukru	250ml	
jogurt owocowy/ dieta cukrzycowa – jogurt naturalny (7)	130g	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> drożdżówka 180g (1)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1)		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		880
<b>ZESTAW I</b>	250ml	
Zupa: brokułowa (1,7,9)	120g	
Wieprzowina duszona w sosie (karkówka) (1)	150g	
Surówka z kiszonej kapusty z olejem	250g	
Ziemniaki z koperkiem		
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: brokułowa (1,7,9)	250ml	
Udko drobiowe duszone	120g	
Buraczki z olejem	150g	
Ziemniaki z koperkiem	120g	
Woda z miodem i cytryną	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		880
<b>ZESTAW I</b>		
<b>Zupa:</b> brokułowa (1,7,9)	250ml	
Filet drobiowy w sosie (1,7)	120g	
Buraczki	150 g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: brokułowa (1,3,9)	250ml	
Wieprzowina (karkówka) gotowana w sosie (7)	120g	
Buraczki	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Woda z miodem i cytryną – dieta cukrzycowa herbata miętowa bez cukru	250ml	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa</b>		680
Chleb pszenny, razowy, żytni, IG (1)	130g	
Masło 82% (7)	20g	
Pasta z makreli wędzonej z warzywami (4)	60g	
Ogórek	70g	
Kawa mleczna (7) z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
Dieta <b>lekka, wątrobowa, żołądkowa, cukrzycowa:</b> pasta z ryby gotowanej z warzywami (4,9)	60g	
<b>Podwieczorek dzieci:</b> deser mleczny 250ml (7)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina 40g , pomidor 70g		
<b>Posiłek nocny:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina 40g , ogórek 70g		

## JADŁOSPIS DEKADOWY

czwartek 08-09-2022

ŚNADANIE	gramatura	Kcal
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		730
zupa mleczna z płatkami owsianymi (7)	250ml	
masło 82% (7)	20g	
twarożek z rzodkiewką (7)(rzodkiewka 5g)	60g	
wędlina wieprzowa	30g	
chleb pszenny,razowy, żytni, IG(1)	130g	
jabłko	130g	
herbata z cukrem/ dieta cukrzycowa - bez cukru	250ml	
jogurt owocowy/ <b>dieta cukrzycowa</b> - jogurt naturalny (7)	130g	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> deser mleczny (7)130g		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG (1) 130g, masło (7)82% 20g (7) (1), sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret (60g)		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		880
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: barszcz czerwony z fasolą (1,7,9)	250ml	
Kotlet schabowy panierowany (1,3)	120g	
Surówka wiosenna z młodej kapusty z olejem i słonecznikiem	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : barszcz czerwony z fasolą (1,7,9)	250ml	
Schab duszony w sosie własnym (1)	120g	
Surówka z marchewki i jabłka z olejem (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	120g	
Kompot z jabłek i śliwek	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		880
<b>ZESTAW I</b>		
<b>Zupa :</b> barszcz czerwony (1,7,9)	250ml	
Schab gotowany w sosie (1,7)	120g	
Brokuł gotowany (7)	150 g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : barszcz czerwony (1,7,9)	250ml	
Potrawka z kurczaka (1,7)	120g	
Szpinak (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Kompot z jabłek i śliwek – dieta cukrzycowa herbata bez cukru	250ml	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, żołądkowa</b>		680
Chleb pszenny, razowy, żytni, IG (1)	130g	
Masło 82% (7)	20g	
Pasta mięsna wieprzowa (schab, łopatka ) z warzywami (9)	60g	
Papryka	70g	
Pomidor	50g	
Kawa mleczna (7) z cukrem/ dieta cukrzycowa - bez cukru	250ml	
Dieta <b>wątrobowa:</b> serek twarogowy 40g (7)		
<b>Podwieczorek dzieci:</b> deser mleczny 130g (7)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina 40g, pomidor 70g		
<b>Posiłek nocny:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g(7), wędlina 40g, ogórek 70g		



## JADŁOSPIS DEKADOWY

piątek 09-09-2022

ŚNADANIE	gramatura	Kcal
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		720
zupa mleczna z kaszką manną (7)	250ml	
masło 82% (7)	20g	
jajecznica ze szczypiorkiem (3)(szczypiorek 5 g)	40g	
chleb pszenny ,razowy, żytni,IG(1)	130g	
jablko	120g	
herbata z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
<b>II śniadanie ZOL, dzieci:</b> kisiel 250ml		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), twarożek 60g (7), salata 35g		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		880
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: krupnik jęczmienny (1,7,9)	250ml	
Śledź w sosie śmietanowym z groszkiem i cebulą (4,7)	12 g	
Surówka z marchwi i selera ze słonecznikiem (9)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: krupnik jęczmienny (1,7,9)	250ml	
Filet rybny panierowany (Miruna ) (3,4)	120g	
Mix salat w sosie jogurtowym ze słonecznikiem (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Kompot z jablek i śliwek	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		880
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: krupnik jęczmienny (1,7,9)	250ml	
Karkówka gotowana w sosie (7)	120g	
Mix salat z sosem jogurtowym ze słonecznikiem (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250 g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: krupnik jęczmienny (1.7,9)	250ml	
Potrawka z kurczaka (1,7)	120g	
Jablko pieczone	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Kompot z jablek i śliwek – dieta cukrzycowa herbata owocowa bez cukru	250 ml	
<b>Dieta dzieci zupa marchwiowa z ziemniakami 250ml</b>		
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		650
Chleb pszenny, razowy, żytni, IG (1)	130g	
Masło 82% (7)	20g	
Pieczeń rzymska z warzywami (łopatka , schab) warzywa 20g (1,3,9)	60g	
Pomidor	80g	
Śliwka	50g	
Kakao (7) z cukrem/ dieta cukrzycowa - bez cukru	250ml	
<b>Podwieczorek dzieci:</b> serek waniliowy 130g (7)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), twarożek 60g (7), pomidor 70g		
<b>Posiłek nocny:</b> sok warzywny 200ml		

## JADŁOSPIS DEKADOWY

sobota 10-09-2022

ŚNADANIE	gramatura	Kcal
<b>Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		720
zupa mleczna z makaronem (1,3,7)	250ml	
masło 82% (7)	20g	
ser żółty	40g	
wędlina wieprzowa	20g	
chleb pszenny ,razowy, żytni, IG (1)	130g	
banan	100g	
rzodkiewka	30g	
kakao z cukrem <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
jogurt owocowy/ dieta cukrzycowa- jogurt naturalny (7)	130g	
<b>II śniadanie ZOL , dzieci:</b> deser mleczny 130g (7)		
<b>Posiłek dodatkowy :</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret 60g		
<b>OBIAD</b>		
<b>DIETA PODSTAWOWA</b>		870
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa : grochówka (1,7,9)	250ml	
Udko drobiowe duszone z warzywami (9)	120g	
Salatka z pomidora , ogórka z cebulą ze śmietaną ze słonecznikiem (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa : grochówka (1,7,9)	250ml	
Filet duszony w sosie (1,7)	120g	
Buraczki z olejem	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Woda z miodem i cytryną	250ml	
<b>DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa</b>		870
<b>ZESTAW I</b>		
Zupa: ryżanka (1,7)	250ml	
Filet drobiowy gotowany w sosie (1,7)	120g	
Buraczki z olejem	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
<b>ZESTAW II</b>		
Zupa: ryżanka (1,7)	250ml	
Udko gotowane	120g	
Fasolka szparagowa gotowana (7)	150g	
Ziemniaki z koperkiem	250g	
Woda z miodem i cytryną – dieta cukrzycowa herbata miętowa bez cukru	250ml	
<b>KOLACJA</b>		
<b>Dieta podstawowa,</b>		660
Chleb pszenny ,razowy, żytni, IG (1)	130g	
Masło 82% (7)	20g	
Pasta z makreli wędzonej z warzywami (4)	60g	
<b>Dieta lekka, wątrobowa, żołądkowa, cukrzycowa :</b>		
Pasta z ryby gotowanej z warzywami (4,9)	60g	
Marchewka z jabłkiem	130g	
Kawa mleczna (7) z cukrem/ <b>dieta cukrzycowa</b> - bez cukru	250ml	
<b>Podwieczorek dzieci:</b> ciasteczka mleczne 40g (7)		
<b>Posiłek dodatkowy:</b> sok warzywny 200ml, pieczywo chrupkie 30g (7)		
<b>Posiłek nocny:</b> pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina 40g, pomidor 70g		