

JADŁOSPIS DEKADOWY czwartek 01-09-2022.

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| jogurt naturalny (7) | 130g | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: drożdżówka 180g (1) | | |
| Posiłek dodatkowy : jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1) | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 860 |
| ZESTAW I | | |
| Zupa: zupa z soczewicą i ziemniakami (1,7,9) | 250ml | |
| Gołąbki w sosie pomidorowym (łopatka) (1,7) | 120g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| Jablko | 150g | |
| ZESTAW II | | |
| Zupa : zupa z soczewicą i ziemniakami (1,7,9) | 250ml | |
| Stek z cebulką (1,3,7) | 120g | |
| Surówka z kiszonej kapusty z olejem | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| Woda z cytryną i miodem – dieta cukrzycowa herbata bez cukru | 250ml | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 860 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| Dieta cukrzycowa: salatka jarzynowa 60g, wędlina drobiowa 20g | | |
| Podwieczorek dzieci: soczek marchwiowo-jabłkowy (200ml) | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g(1), masło 82% 20g (7), wędlina drobiowa 40g, pomidor 70g | | |
| Posiłek nocny: sok warzywny 200ml, wafle ryżowe 70g (1) | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY

piątek 02-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: biszkopty 40g | | |
| Posiłek dodatkowy: jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1) | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 860 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 860 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| Podwieczorek dzieci: soczek marchwiowo-jabłkowy 200ml | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina wieprzowa 40g, pomidor 70g | | |
| Posiłek nocny : sok warzywny 200ml , wafle ryżowe 30g (1) | | |

Jadłospis dekadowy sobota 03-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: deser mleczny 130g (7) | | |
| Posiłek dodatkowy: sok warzywny 200ml, pieczywo ryżowe 30g (1) | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 880 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| Zupa : barszcz czerwony z fasolą (1,7,9) | 250ml | |
| Potrawka z kurczaka (1,7,9) | 120g | |
| Ogórek małosolny | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| Kompot mix owoców | 250ml | |
| DIETA lekka, cukrzycowa wątrobowa, żołądkowa | | 880 |
| ZESTAW I | | |
| Zupa :kalafiorowa (1,9) | 250ml | |
| Gulasz wieprzowy gotowany w sosie (1,7) | 120g | |
| Fasolka szparagowa (7) | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| ZESTAW II | | |
| Zupa : kalafiorowa (1,9) | 250ml | |
| Potrawka z kurczaka (1,7,9) | 120g | |
| Marchewka gotowana (7) | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| Dieta cukrzycowa surówka z kiszonej kapusty | 150g | |
| Kompot mix owocowy – dieta cukrzycowa herbata miętowa bez cukru | 250ml | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250 ml | |
| Podwieczorek dzieci: wafelki 30g | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret 60g | | |
| Posiłek nocny: jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1) | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY

niedziela 04-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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 dieta cukrzycowa bez cukru | 250ml | |
| kefir (7) | 130g | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: drożdżówka 160g (1) | | |
| Posiłek dodatkowy: jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (7) | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 830 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 830 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| Podwieczorek dzieci: deser mleczny 130g (7) | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), twarożek 40g (7), pomidor 70g | | |
| Posiłek nocny: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina drobiowa 40g , ogórek 70g | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY

poniedziałek 05-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: deser mleczny 130ml (7) | | |
| Posiłek dodatkowy: jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1) | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 830 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| Zestaw II | | |
| Zupa: pieczarkowa (1,7,9) | 250g | |
| Pierogi ruskie z cebulką (1,3,7) | 120g | |
| Surówka z kiszonej kapusty z olejem | 150g | |
| woda z miodem, cytryną i miętą | 250ml | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 840 |
| ZESTAW I | | |
| Zupa pieczarkowa (1,7,9) | 250ml | |
| Łopatka gotowana w sosie (1,7) | 120g | |
| Brokuł gotowany (7) | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| Oddział dzieci i położnictwo: zupa krupnik ryżowy (9) | 250ml | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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 | |
| Podwieczorek dzieci: wafelki 30g | | |
| Posiłek dodatkowy : wafle ryżowe 30g (1), sok warzywny 200ml | | |
| Posiłek nocny: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędliną 40g, sałata 30g | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY

wtorek 06-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| jogurt owocowy/ dieta cukrzycowa jogurt naturalny (7) | 130g | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: budyń 250ml (7) | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), twarożek 40g (7), sałata 30g | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 870 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 870 |
| ZESTAW I | | |
| Zupa: rosół z makaronem (1,3,9) | 250ml | |
| Gulasz wieprzowy w sosie (1,7) | 120g | |
| Marchewka gotowana z groszkiem (7) | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| Dieta cukrzycowa: fasolka szparagowa | 150g | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| ogórek | 100g | |
| Salata | 35g | |
| Podwieczorek dzieci: sok owocowy 200ml | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), twarożek 40g (7), papryka 70g | | |
| Posiłek nocny: sok warzywny 200ml, pieczywo chrupkie 30g (1) | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY

środa 07-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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 dieta cukrzycowa bez cukru | 250ml | |
| jogurt owocowy/ dieta cukrzycowa – jogurt naturalny (7) | 130g | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: drożdżówka 180g (1) | | |
| Posiłek dodatkowy: jogurt naturalny 130g (7), pieczywo chrupkie 30g (1) | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 880 |
| ZESTAW I | 250ml | |
| Zupa: brokułowa (1,7,9) | 120g | |
| Wieprzowina duszona w sosie (karkówka) (1) | 150g | |
| Surówka z kiszonej kapusty z olejem | 250g | |
| Ziemniaki z koperkiem | | |
| ZESTAW II | | |
| Zupa: brokułowa (1,7,9) | 250ml | |
| Udko drobiowe duszone | 120g | |
| Buraczki z olejem | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 120g | |
| Woda z miodem i cytryną | 250ml | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 880 |
| ZESTAW I | | |
| Zupa: brokułowa (1,7,9) | 250ml | |
| Filet drobiowy w sosie (1,7) | 120g | |
| Buraczki | 150 g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| Dieta lekka, wątrobowa, żołądkowa, cukrzycowa: pasta z ryby gotowanej z warzywami (4,9) | 60g | |
| Podwieczorek dzieci: deser mleczny 250ml (7) | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina 40g , pomidor 70g | | |
| Posiłek nocny: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina 40g , ogórek 70g | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY

czwartek 08-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - jogurt naturalny (7) | 130g | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: deser mleczny (7)130g | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG (1) 130g, masło (7)82% 20g (7) (1), sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret (60g) | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 880 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 880 |
| ZESTAW I | | |
| Zupa : barszcz czerwony (1,7,9) | 250ml | |
| Schab gotowany w sosie (1,7) | 120g | |
| Brokuł gotowany (7) | 150 g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| ZESTAW II | | |
| Zupa : barszcz czerwony (1,7,9) | 250ml | |
| Potrąwka z kurczaka (1,7) | 120g | |
| Szpinak (7) | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| Kompot z jabłek i śliwek – dieta cukrzycowa herbata bez cukru | 250ml | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, żołądkowa | | 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 wątrobowa: serek twarogowy 40g (7) | | |
| Podwieczorek dzieci: deser mleczny 130g (7) | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina 40g, pomidor 70g | | |
| Posiłek nocny: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g(7), wędlina 40g, ogórek 70g | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY

piątek 09-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| II śniadanie ZOL, dzieci: kisiel 250ml | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), twarożek 60g (7), salata 35g | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 880 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 880 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| Dieta dzieci zupa marchwiowa z ziemniakami 250ml | | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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 | |
| Podwieczorek dzieci: serek waniliowy 130g (7) | | |
| Posiłek dodatkowy: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), twarożek 60g (7), pomidor 70g | | |
| Posiłek nocny: sok warzywny 200ml | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY

sobota 10-09-2022

| ŚNADANIE | gramatura | Kcal |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
| Dieta podstawowa, lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 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 dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| jogurt owocowy/ dieta cukrzycowa- jogurt naturalny (7) | 130g | |
| II śniadanie ZOL , dzieci: deser mleczny 130g (7) | | |
| Posiłek dodatkowy : pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), sałatka z pomidora, ogórka i rzodkiewki z sosem winegret 60g | | |
| OBIAD | | |
| DIETA PODSTAWOWA | | 870 |
| ZESTAW I | | |
| 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 | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| DIETA lekka, cukrzycowa, wątrobowa, żołądkowa | | 870 |
| ZESTAW I | | |
| Zupa: ryżanka (1,7) | 250ml | |
| Filet drobiowy gotowany w sosie (1,7) | 120g | |
| Buraczki z olejem | 150g | |
| Ziemniaki z koperkiem | 250g | |
| ZESTAW II | | |
| 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 | |
| KOLACJA | | |
| Dieta podstawowa, | | 660 |
| Chleb pszenny ,razowy, żytni, IG (1) | 130g | |
| Masło 82% (7) | 20g | |
| Pasta z makreli wędzonej z warzywami (4) | 60g | |
| Dieta lekka, wątrobowa, żołądkowa, cukrzycowa : | | |
| Pasta z ryby gotowanej z warzywami (4,9) | 60g | |
| Marchewka z jabłkiem | 130g | |
| Kawa mleczna (7) z cukrem/ dieta cukrzycowa - bez cukru | 250ml | |
| Podwieczorek dzieci: ciasteczka mleczne 40g (7) | | |
| Posiłek dodatkowy: sok warzywny 200ml, pieczywo chrupkie 30g (7) | | |
| Posiłek nocny: pieczywo IG 130g (1), masło 82% 20g (7), wędlina 40g, pomidor 70g | | |