

JADŁOSPIS Szpital

DATA	ŚNIADANIE	A	2 śniadanie	A	OBIAD	A	Podwieczorek	A	KOLACJA	A
01.01.20 24r. Poniedziałek	Dieta normalna: Zupa mleczna z ryżem-250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Kawa Zbożowa- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z ryżem-250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Kawa Zbożowa- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z ryżem-250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1	K, D, C: Jabłko		Dieta normalna: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosolowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek, śmietana, sól, pieprz) Spaghetti bolonskie-300g (makaron pszenny, pomidory z puszki, czosnek, marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone, łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz czarny) Napój- syrop malinowy Dieta cukrzycowa: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosolowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapusta biała, groszek, śmietana, sól, pieprz) Spaghetti bolonskie-300g (makaron pszenny, pomidory z puszki, czosnek, marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone, łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz czarny) Napój- syrop malinowy Dieta lekka: Zupa jarzynowa-350ml (wywar mięsno-warzywny:	7,9 1,9 7,9 1,9 7,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia+ (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) owoc	1,6,7,9,10 7,6,7,9,10	Dieta normalna: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

	80g Kawa Zbożowa- 250ml				Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, fasolka szparagowa, kapust Biała, śmietana, sól) Spaghetti bolonskie-300g (makaron pszenny, pomidory z puszki, czosne Marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, sól) Napój - syrop malinowy	1,9			
02.01.20 24r. Wtorek	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarozkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarozkowy-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10	K, D, C: Banan	Dieta normalna: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzyw Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniak sól, pieprz) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, bulka tarta, mąka pszenna, Cebula czosnek, majeranek, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z kapusty pekińskiej-100g (kapusta pekińska, oliwa z oliwek, ogórek, sól, natka pietruszki) Napój-galaretko owoce leśne Dieta cukrzycowa: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniak sól, pieprz) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, bulka tarta, mąka pszenna, Cebula czosnek, majeranek, sól, pieprz, koncentrat pomidorowy, pomidory w puszcze) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z kapusty pekińskiej-100g (kapusta pekińska, oliwa z oliwek, ogórek, sól, natka pietruszki)	9 1,3,9 9 1,3,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) J. naturalny	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10 7	Dieta normalna: Wędlina wieprzowa- 50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

	Serek twarozkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	7 7 1			Galaretki owoce leśne Dieta lekka: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniak sól) Pulpet w sosie pomidorowym -100g (łopatka, jaja, mąka pszenna, sól, majeranek, bulka ta koncentrat pomidorowy, pomidory w puszce) Ziemniaki gotowane-200g Salata z jogurtem greckim-100g (sałata, jogurt grecki, sól) Galaretki owoce leśne	9 1,3,9 7				
03.01.20 24r. Środa	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Parówka z wody-90- 100g/ ketchup Serek twarozkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Parówka z wody-90- 100g/ ketchup Serek twarozkowy-50g Liść sałaty	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7	K, D, C : Jogurt naturalny 150ml Kiwi	7	Dieta normalna: Zupa pomidorowa z makaronem-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, makaron pszenny, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól, pieprz) Kotlet mielony -100g (łopatka, jaja, bulka tarta, mąka pszenna, sól, pieprz czarny, olej, cebula) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z buraczków-100g (buraki, jabłko, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwki) Napój- syrop cytrynowy Dieta cukrzycowa: Zupa pomidorowa z makaronem-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, makaron pełnoziarnisty, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól, pieprz pulpet gotowany-100g	1,7,9 1,3 1,7,9 1,3	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D:j.owocowy K: kanapki żytnie (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa	1,6,7, 9,10 7 1,6,7, 9,10	Dieta normalna: Wędlina wieprzowa- 50g Serek trójkąt-15g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka:	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

	Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml Parówka z wody-90-100g/ ketchup Serek twarozkowy-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1		(łopatka, jaja, bulka tarta, mąka pszenna, sól) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z buraczków-100g (buraki, jablko, sól, pierz czarny, oliwa z oliwki) Napój- syrop cytrynowy Dieta lekka: Zupa pomidorowa z makaronem-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, makaron pszenny, koncentrat pomidorowy, śmietana, sól) pulpet gotowany-100g (łopatka, jaja, bulka tarta, mąka pszenna, sól) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z buraczków-100g (buraki, jablko,sól, oliwa z oliwek) Napój – syrop cytrynowy	1,7,9 1,3		Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Gotowana marchew Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1
04.01.20 24r. Czwartek	Dieta normalna: Zupa mleczna z ryżem-250ml Paszтет drobiowy-50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z ryżem-250ml Paszтет drobiowy-50g Serek Kanapkowy-50g Pomidor Masło- 15g	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7	K, D, C: Mandarynki	Zupa brokułowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, ziemniaki, brokuły, śmietana, sól, pieprz) Gulasz mięsno-warzywny z kaszą gryczaną-300g (łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, groszek, sól, pieprz czarny, o Kasza gryczana) Napój- kisiel truskawkowy Dieta cukrzycowa: Zupa brokułowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, ziemniaki, brokuły, śmietana, sól, pieprz) Gulasz mięsno-warzywny z kaszą gryczaną-300g	7,9 1,9 7,9 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia+ (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) Sok owocowy	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10 Dieta normalna: Wędlina wieprzowa-50g Pasta jajeczna-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa-50g Pasta jajeczna-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g	6,7,9,10 3 7 1 6,7,9,10 3 7 1

	Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z ryżem-250ml Paszтет drobiowy-50g Serek kanapkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1 1,7 6,7,9,10 7 7 1		(łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, groszek, sól, pieprz czarny, o Kasza gryczana) Napój- kisiel truskawkowy Dieta lekka: Zupa brokulowa-350ml 7,9 (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, ziemniaki, brokuły, śmietana sól) Gulasz mięsno-warzywny z kasza jaglana-300 1,9 (łopatka, cukinia, marchew, cebula, pietruszka, papryka słodka, sól, olej, Kasza jaglana) Napój- kisiel truskawkowy			Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina wieprzowa-50g Pasta jajeczna-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 3 7 1
05.01.20 24r. Piatek	Dieta normalna Zupa mleczna z makaronem 250 ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek fromage-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1	K, D, C: Jabłko	Dieta normalna Zupa pieczarkowa 350 ml 7,9 (Wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, pieczarki, śmietana, pieprz) Pieczona ryba-120g (dorsz, sól, pieprz czarny, natka pietruszki, cy 1,3,4 Ziemniaki gotowane-200g Surówka z białej kapusty-100g (Biała kapusta, ogórek, kukurydza, cebula, rzodkiewka, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek Napój- galaretka agrestowa-250ml Dieta cukrzycowa: Zupa pieczarkowa-350ml 7,9 (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se Natka pietruszki, ziemniaki, pieczarki, śmietana pieprz) Pieczona ryba-120g (dorsz, sól, pieprz czarny, natka pietruszki, cy Ziemniaki gotowane-200g	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D:j.owocowy K: kanapki żytnie (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa)	1 6,7,9,10 7 1,6,7,9,10	Dieta normalna Dżem Twaróg 50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Paszтety drobiowy-50g Twaróg-50g rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Dżem Twaróg-50g Liść sałaty	7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 7

	Dieta lekka: Zupa mleczna z makronem- 250ml Pieczeń wieprzowa-50g Serek twarozkowy-50g Pomidor bez skórki Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1			Surówka z białej kapusty-100g (Biała kapusta, ogórek, kukurydza, cebula, rzodkiewka, sól, pieprz czarny, oliwa z oliwek) Napój- galaretka agrestowa-250ml Dieta lekka: Zupa koperkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek zielony, sól, pieprz) Pieczona ryba-120g (dorsz, sól, natka pietruszki, cytryna) Ziemniaki gotowane-200g Salata w jogurcie greckim-100g (salata, sól, jogurt grecki) Napój- galaretka agrestowa-250ml	1,3,4 7,9 1,3,4 7		Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1
06.01.20 24r. Sobota	Dieta normalna Zupa mleczna z kaszą manną 250 ml Wędlina drobiowa 50g Serek wypasiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek wypasiony-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1	K, D, C: Banan	Dieta normalna Zupa gospodarcza 350ml (Wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, groszek, ziemniaki, sól, pieprz) Stek z cebulka-100g (Łopatką, jaja, bulka tarta, sól, pieprz czarny, cebula) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z marchwii-100g (marchew, jogurt grecki, sól, pieprz czarny) Napój- syrop cytrynowy Dieta cukrzycowa: Zupa gospodarcza-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, groszek, ziemniaki, sól, pieprz) Stek z cebulka-100g	1,9 1,3 7 1,9 1,3	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) J. naturalny	1,6,7, 9,10 1,6,7, 9,10 7	Dieta normalna Wędlina wieprzowa 50g Ser żółty 50g rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Ser żółty-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10

	Dieta lekka: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek wypasiony-50g Salata Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1			(Łopatka, jaja, bulka tarta, sól, pieprz czarny olej cebula) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z marchwii-100g (marchew, jogurt grecki, sól, pieprz czarny) Napój- syrop cytrynowy Dieta lekka: Zupa gospodareza-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron zacierka, koncentrat pomidorowy, groszek, ziemniaki, sól) Stek gotowany-100g (Łopatka, jaja, bulka tarta, sól, olej) Ziemniaki gotowane-200g Surówka z marchwii-100g (marchew, jogurt grecki, sól) Napój- syrop cytrynowy)	7 1,9 1,3 7		Serek puszysty-50g Gotowana marchew Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 7 1	
07.01.20 24r Niedziela	Dieta normalna zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarozkowy-50g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z Płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Serek twarozkowy-50g	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7	K, D, C: Jogurt naturalny 150 ml kiwi	7	Dieta normalna Zupa rosół z makaronem 350 ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, sól, pieprz) Naleśniki – 300g (mleko, mąka, jajka, twaróg, dżem) Napój- syrop malinowy Dieta cukrzycowa: Zupa Rosół z makaronem-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, makaron pszenny, sól, pieprz) Naleśniki – 300g (mleko, mąka, jajka, twaróg, dżem) Napój- syrop malinowy	1,9 1,3,7 1,9 1,3,7	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: sok K: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) J. naturalny	1 6,7,9,10 1,6,7,9,10 7	Dieta normalna Wędlina drobiowa 50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina drobiowa-50g Serek puszysty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,10 7 7 1 6,7,9,10 7 7 1

Pomidor				Dieta lekka:				Dieta lekka:	
Masło- 15g	7			Zupa Rosół z makaronem-350ml				Wędlina drobiowa-50g	6,7,9,10
Pieczywo mieszane- 80g	1			(wywar mięsno-warzywny:	1,9			Serek puszysty-50g	7
Herbata- 250ml				Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, se				Liść sałaty	
				Natka pietruszki, makaron pszenny, sól)				Masło- 15g	7
Dieta lekka:				Naleśniki – 300g	1,3,7			Pieczywo mieszane- 80g	1
Zupa mleczna z	1,7			(mleko, mąka, jajko, twaróg, dżem)				Herbata- 250ml	
Płatkami ryżowymi- 250ml				Napój- syrop malinowy					
Pasztet drobiowy-50g	6,7,9,10								
Serek twarozkowy-50g	7								
Pomidor bez skórki									
Masło- 15g	7								
Pieczywo mieszane- 80g	1								
Herbata- 250ml									

Poniedziałek: Energia 2638 kcal. Węglowodany 291g. Białko 110g. Tłuszcz 122 g. Błonnik 39g. Kwasy tłuszczowe nasycone 77g

Wtorek: Energia 2600kcal. Węglowodany 347g, białko 128g, tłuszcz 87g. Błonnik 43g. Kwasy tłuszczowe nasycone 51g

Środa: Energia 2772 kcal, węglowodany 283g, białko 109g, tłuszcz 142g. Błonnik 38g. Kwasy tłuszczowe nasycone 69g

Czwartek: Energia: 2393 kcal, węglowodany 258g, białko 143g, tłuszcz 97g. Błonnik 43g. Kwasy tłuszczowe nasycone 61g

Piątek: energia: 2644kcal, węglowodany 336g, białko 167g, tłuszcz 81g. Błonnik 51g. Kwasy tłuszczowe nasycone 53g

Sobota: energia: 2674kcal, węglowodany 350g, białko 122g, tłuszcz 98g. Błonnik 48g. Kwasy tłuszczowe nasycone 58g

Niedziela: energia: 2638kcal, węglowodany 312g, białko 137g, tłuszcz 102g. Błonnik 37g. Kwasy tłuszczowe nasycone 61g

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !