

	Dieta lekka: Zupa mleczna z kasza manna- 250ml Pieczeń wieprzowa- 50g Serek kanapkowy- 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 0 7 7 1		(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, fasolka szparagowa, ziemniaki, s Potrawka drobiowo-warzywna z ryżem – 300g (ryż, pierś z kurczaka, papryka, cukinia, pomidor, kukurydza, sól, majeranek, natka pietruszki Napój- Galaretką truskawkowa Jabłko	1,7,9				
26.12.2 023r. Wtorek	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g	1,7 6,7,9,1 0 7 7 1 1,7 6,7,9,1 0 7	K, D, C: Banan	Dieta normalna: Zupa ogórkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, ogórki kiszzone, sól, pieprz Pierś z pieca – 120g (pierś z kurczaka, sól, pieprz, olej) Ziemniaki gotowane – 200g Warzywa gotowane – 100g (marchewka, sól) Napój-kisiel wiśniowy Dieta cukrzycowa: Zupa ogórkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, ogórki kiszzone, sól, pieprz) Pierś z pieca – 120g	1,9 1,9 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) Sok	1,6,7 ,9,10 1,6,7 ,9,10	Dieta normalna: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 0 7 7 1 6,7,9,1 0 7 7 1

	Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 1 1,7 6,7,9,1 0 7 7 1		(pierś z kurczaka, sól, pieprz, olej) Ziemniaki gotowane – 200g Warzywa gotowane – 100g (marchewka, sól) Dieta lekka: Zupa koperkowa-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, koperek) Pierś z pieca – 120g (pierś z kurczaka, sól, olej) Ziemniaki gotowane – 200g Warzywa gotowane – 100g (marchewka, sól) Napój- kisiel wiśniowy	1,9 1,9 1,9		Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Gotowana marchew Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 0 7 7 1	
27.12.2 023r. Środa	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Parowka z wody-90- 100g/ ketchup Ser żółty-50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7	K, D, C : Gruszka	Dieta normalna: Zupa krupnik-350ml (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółow marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól pieprz) Bitki w sosie własnym – 150g (szynka, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek) Ziemniaki gotowane – 200g Surówka z kapusty kiszzonej – 100g (kapusta kiszona, oliwa z oliwek, cebula, sól natka pietruszki, pieprz) Napój- syrop malinowy Dieta cukrzycowa:	7,9 1 7,9	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 wypasiony-15g Pomidor Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek wypasiony-50g Pomidor Masło- 15g	6,7,9,1 0 7 7 1 6,7,9,1 0 7

250ml				Zupa krupnik-350ml				Pieczywo mieszane-80g	7
Parówka z wody-90-100g/	6,7,9,10			(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółow marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól	1			Herbata- 250ml	1
Pomidor bez skórki	7			pieprz)				Dieta lekka:	
Ser żółty-50g	7			Bitki w sosie własnym – 150g				Wędlna drobiowa-50g	
Liść sałaty	7			(szynka, sól, pieprz, papryka słodka, majeranek)				Serek wypasiony-50g	
Masło- 15g	1			Ziemniaki gotowane – 200g				Gotowana marchew	6,7,9,1
Pieczywo mieszane-80g				Surówka z kapusty kiszonej – 100g				Masło- 15g	0
Herbata- 250ml				(kapusta kiszona, oliwa z oliwek, cebula, sól				Pieczywo mieszane-80g	7
Dieta lekka:				natka pietruszki, pieprz)	7,9			Herbata- 250m	7
Zupa mleczna z płatkami ryżowymi-250ml	1,7			Napój- syrop malinowy					1
Parówka z wody-90-100g/	6,7,9,10			Dieta lekka:					
Pomidor bez skórki	7			Zupa krupnik-350ml	1				
Ser żółty-50g	7			(wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółow marchew, pietruszka, por, seler, Natka pietruszki, kasza jęczmienna, ziemniaki, sól					
Liść sałaty	7			Bitki w sosie własnym – 150g					
Masło- 15g	7			(szynka, sól, papryka słodka, majeranek)					
Pieczywo mieszane-80g	1			Ziemniaki gotowane – 200g					
Herbata- 250ml				Salata z oliwą z oliwek – 100g					
				(Sałata, oliwa z oliwek, sól, natka pietruszk					
				Napój - syrop malinowy					

28.12.2023	Dieta normalna:		K,D,C -	Dieta normalna:	7,9	C: kanapka	1,6,7,9,10	Dieta normalna:	6,7,9,10
Czwartek	Zupa mleczna z makaronem- 250ml	1,7	mandarynka	Zupa brokułowa - 350ml		żytnia		Wędlna wieprzowa-50g	
	Pasta jajeczna –60g	3		(wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, brokuły,		(chleb razowy,		Serek kanapkowy-50g	7
	Wędlna drobiowa-50g	6,7,9,10		śmietana, sól, pieprz)		Masło Wędlna drobiowa)	7	Ogórek	
	Liść sałaty			Naleśniki – 300g	1,3,7	D:j.owocowy		Masło- 15g	7
	Masło- 15g	7		(mąka, mleko, jajka)		K: kanapki żytnie	1,6,7,9,10	Pieczywo mieszane-80g	1

	<p>Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pasta jajeczna –60g Wędlina drobiowa- 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekka: Zupa mleczna z makaronem- 250ml Pasta jajeczna –60g Wędlina drobiowa- 50g Liść sałaty Masło- 15g Pieczywo mieszane-80g Herbata- 250ml</p>	<p>1</p> <p>1,7 3 6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>1,7 3 6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>1</p>			<p>Dieta cukrzycowa – Zupa brokułowa - 350ml (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, brokuły, śmietana, sól, pieprz) Naleśniki 300g (mąka, mleko, jajka)</p> <p>Dieta lekka: Zupa brokułowa - 350ml (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, ziemniaki, brokuły, śmietana, sól) Krokiety z kapustą i pieczarkami – 300g (mąka, mleko, jajka, kapusta kiszona, pieczarki)</p>	<p>7,9</p> <p>1,3,7</p> <p>7,9</p> <p>1,3,7</p>	<p>(chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa)</p>	<p>Herbata- 250ml</p> <p>Dieta cukrzycowa: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p> <p>Dieta lekka: Wędlina drobiowa-50g Serek kanapkowy-50g Gotowana marchew Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml</p>	<p>6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p> <p>6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>1</p>	
<p>29.12.2023 Piątek</p>	<p>Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi- 250ml Dżem-50g Ser żółty- 50g</p>	<p>1,7</p> <p>7</p>	<p>K,C,D - jabłko</p>		<p>Dieta normalna – Zupa żurek z jajkiem – 350ml (wywar mięsno-warzywny: porcje rosółowe, marchew, por, seler, natka pietruszki, zakwas do barszczu białego, czosnek, jaja, śmietana, majeranek, ziemniaki, sól, pieprz)</p>	<p>3,7,9</p>	<p>C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D:j.owocowy K: kanapki żytnie</p>	<p>1,6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>1,6,7,9,10</p>	<p>Dieta normalna: Wędlina wieprzowa- 50g Serek kanapkowy-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane-</p>	<p>6,7,9,10</p> <p>7</p> <p>7</p> <p>1</p>

	80g Herbata- 250ml									
31.12.2023 Niedziela	Dieta normalna: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa- 50g Twaróg-50g Rzodkiewka Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7 6,7,9,10 7 7 1 1,7	K,D,C - Gruszka		Dieta normalna: Zupa rosół – 350ml (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, makaron, sól, pieprz) Kaszotto warzywno-mięsne – 300g (kasza pęczak, papryka, cebula, cukinia, olej, sól, pieprz, łąpatka, pomidory z puszeki) Dieta cukrzycowa: Zupa rosół – 350ml (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, makaron, sól, pieprz) Kaszotto warzywno-mięsne – 300g (kasza pęczak, papryka, cebula, cukinia, olej, sól, pieprz, łąpatka, pomidory z puszeki) Dieta lekka: Zupa rosół – 350ml (wywar mięsno-warzywny, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, natka pietruszki, makaron, sól) Kaszotto warzywno-mięsne – 300g (kasza pęczak, cukinia, olej, sól, łąpatka, pomidory z puszeki)	1,9 1,9 1,9 1,9 1,9 1,9	C: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) D: owoc K: kanapka żytnia (chleb razowy, Masło Wędlina drobiowa) Sok	1,6,7,9,10 1,6,7,9,10	Dieta normalna: Kiełbasa z wody- 90/100g - keczup Ser żółty-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta cukrzycowa: Kiełbasa z wody- 90/100g - keczup Ser żółty-50g Ogórek Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml Dieta lekka: Kiełbasa z wody- 90/100g - keczup Ser twarogowy-50g Ogórek 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

Wędlina drobiowa- 50g	6,7,9,10								
Twaróg-50g	7								
Liść sałaty									
Masło- 15g	7								
Pieczywo mieszane-	1								
80g									
Herbata- 250ml									

JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

Legenda:

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.

Dieta kobiet w ciąży, w okresie poporodowym, okresie laktacji:

Poniedziałek:

-energia: 2265 kcal, węglowodany: 271g, białko: 89g, tłuszcz: 93g, błonnik: 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, cukier 23 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2575 kcal, węglowodany: 329g, białko: 95g, tłuszcz 97g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2729kcal, węglowodany: 335 g, białko 100 g, tłuszcz: 110 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. cukier 29 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2653kcal, węglowodany 318g, białko 101g, tłuszcz 103 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.cukier 31 g, sól 4 g

Piątek:

-Energia 2433kcal, Węglowodany 315g, Białko 99 g, Tłuszcz 75 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 31 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2595 kcal, Węglowodany 351 g, białko 97g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 33 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2446kcal, węglowodany 330g, białko 98g, tłuszcz 81 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 30 g, sól 5 g

Dieta dziecka:

Poniedziałek:

-energia: 2163 kcal, węglowodany: 266g, białko: 85g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 25 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2474 kcal, węglowodany: 326g, białko: 93g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2639 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. cukier 31 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2553kcal, węglowodany 313g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 29 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2331 kcal, Węglowodany 306g, Białko 91 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 27 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2495 kcal, Węglowodany 341 g, białko 92g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 30 g, sól 4 g

Niedziela:

-Energia 2345kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 31g, sól 5 g

Dieta podstawowa:

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 251g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 23 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2374 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 28 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2549 kcal, węglowodany: 315 g, białko 90g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. cukier 30 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 28 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 310g, Białko 87 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 28 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2395 kcal, Węglowodany 330g, białko 88 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 30 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2245kcal, węglowodany 330g, białko 88g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 31 g, sól 5 g

Dieta cukrzycowa:

Poniedziałek:

-energia: 2163 kcal, węglowodany: 265g, białko: 85g, tłuszcz: 91g, błonnik: 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 23 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 45g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2639 kcal, węglowodany: 331 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. cukier 29 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2544kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 27 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2232 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 27 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2495 kcal, Węglowodany 340 g, białko 92g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 31 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2335kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 28 g, sól 5 g

Dieta lekkostrawna:

Poniedziałek:

-energia: 2006kcal, węglowodany: 229g. białko: 95g, tłuszcz: 80g, błonnik: 32g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. cukier 21 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2305kcal, węglowodany: 219g, białko: 103 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. cukier 23 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2488kcal, węglowodany: 263g, białko 116g, tłuszcz: 119g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone:9 g . cukier 27 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2395kcal, węglowodany 288g, białko 115g, tłuszcz 88g, błonnik 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 20 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2093 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. cukier 23 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2443kcal, Węglowodany 286g, białko 95g, tłuszcz 91g Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 27 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2278 kcal, węglowodany 283g, białko 139g, tłuszcz 93g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 29g, sól 5 g

