

# JADŁOSPIS Szpital

## 23-29.12.24r.

DATA	ŚNIADANIE	A	II ŚNIA DANIE	A*	OBIAD	A	PODWIE CZOREK	A	KOLACJA	A
<b>Poniedziałek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,1 7 7 1	<b>C:</b> owoc <b>D:</b> sok 150g <b>K:</b> jogurt owocowy 150g, owoc	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Krupnik 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, kasza jęczmienna, sól) <b>Spaghetti bolońskie-300g</b> (makaron pszenny, pomidory, czosnek, Marchew, seler, por, pietruszka, mięso mielone z łopatki, cebula, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz czarny) <b>Woda z sokiem</b>	1,7,9  1,3,9	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, warzywo)  <b>D:</b> owoc  <b>K:</b> kanapka żytnia,  Jogurt naturalny	1,6,7,9  1,6,7,9 7	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g Ser żółty 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g Ser żółty 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa- 50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml  <b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400ml (chleb, masło, serek, pomidor, rosół)	6,7,9,1 7 7 1  6,7,9,1 7 7 1  6,7,9,1 7 7 1  1, 7,9
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,1 7 7 1			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Krupnik 350ml</b> <b>Spaghetti bolońskie z makaronem razowym 300g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,7,9 1,3,9				
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami ryżowymi- 250ml Paszтет drobiowy-50g Twaróg-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 7,6,9,1 7 7 1			<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Krupnik 350 ml</b> <b>Makaron z sosem pomidorowym 300g</b> (makaron pszenny, pomidory, Marchew, seler, pietruszka, mięso mielone z Łopatki, koncentrat pomidorowy, sól) <b>Woda z sokiem</b>	1,7,9 1,3,9				
	<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			<b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa krem, mięso, żółtko)	1,3,7,9				
	<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			<b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (zupa krem, mięso, żółtko)	1,3,7,9				

<b>Wtorek</b> <b>WIGILIA</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml	1,7	<b>C:</b> j.natura 150g <b>D:</b> owoc <b>K:</b> owoc, Jogurt owocowy	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Barszcz czerwony 350ml</b> (marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, sól, buraki)	1,9	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło żółty, warzywo) <b>D:</b> sok owocowy <b>K:</b> kanapka żytnia, Sok owocowy	1,7	<b>Dieta podstawowa:</b> Ryba po grecku 80g	1,4,9
	Salátka jarzynowa 50g (marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, groszek, jajko, majonez, musztarda, sól, pieprz, ogórek kiszony)	1,3, 7,9,10			<b>Pierogi ruskie 300 g</b> (mąka, jajko, twaróg, ziemniaki, sól)	1,3,7		Serek topiony 50g	7	
	Serek puszysty 50 g	7			<b>Owoc 1 szt.</b>			Masło- 15g	7	
	Warzywo				<b>Woda z sokiem</b>			Pieczywo mieszane- 80g	1	
	Masło- 15g	7						Herbata- 250ml		
	Pieczywo mieszane- 80g	1			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Barszcz czerwony 350 ml</b>	1,9		<b>Dieta cukrzycowa:</b> Ryba po grecku 80g	1,4,9	
	Herbata- 250ml				<b>Pierogi ruskie 300 g</b>	1,3,7		Serek topiony 50g	7	
					<b>Owoc 1 szt.</b>			Masło- 15g	7	
					<b>Woda z sokiem</b>			Pieczywo mieszane- 80g	1	
								Herbata- 250ml		
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7				<b>Dieta cukrzycowa:</b> Ryba z warzywami 80g	1,4,9			
	Salátka jarzynowa 50g	1,3,7,9,10				(ryba, marchew, seler, pietruszka, sól, koncentrat pomidorowy)				
	Serek puszysty 50g	7	<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Barszcz czerwony 350ml</b>	1,9		Twaróg 50g	7			
	Warzywo		<b>Pierogi ruskie 300 g</b>	1,3,7		Masło- 15g	7			
	Masło- 15g	7	<b>Owoc 1 szt.</b>			Pieczywo mieszane- 80g	1			
	Pieczywo mieszane- 80g	1	<b>Woda z sokiem</b>			Herbata- 250ml				
	Herbata- 250ml		<b>Dieta płynna</b>			<b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, twaróg, rosół)	1,7, 9			
			Mix obiadowy 400 ml (zupa krem, śmietana, żółtko)	1,3,7,9		<b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, twaróg, rosół)	1,7, 9			
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml	1,7								
	Salátka jarzynowa 50g (marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, białko jaja, sól, jogurt)	1,3,7,9,10	<b>Dieta papkowata</b>							
	Serek puszysty 50g	7	Mix obiadowy 350 g (zupa krem, śmietana, żółtko)	1,3,7,9						
	Warzywo									
	Masło- 15g	7								
	Pieczywo mieszane- 80g	1								
	Herbata- 250ml									
	<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, serek, masło)	1, 7								
	<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, serek, masło)	1,7								

<b>Środa</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Parówka z wody 90-100g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml ketchup	1,7 6,7,9,1 7 7 1	<b>C: jogurt naturalny</b> <b>D: sok</b> <b>K: jogurt+ owoc</b>	7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Pomidorowa z makaronem 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, sól, makaron) <b>Ryba z pieca 100 g</b> (ryba, sól) <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Fasolka szparagowa 100g</b> (fasolka, sól) <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7,9 4	<b>C: kanapka żytnia</b> (chleb razowy, masło twaróg, warzywo) <b>D: owoc</b> <b>K: kanapka żytnia</b> (chleb razowy, masło wędlina drobiowa) <b>owoc</b>	1,7 1,7	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna drobiowa- 50g Jajko 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 3 7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Parówka z wody-90-100g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml musztarda	1,7 6,7,9,1 7 7 1 3,10			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Pomidorowa z makaronem razowym 350ml</b> <b>Ryba z pieca 100 g</b> <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Fasolka szparagowa 100g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7,9 4		<b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna drobiowa- 50g Jajko 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 3 7 1	
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Parówka z wody-90-100g Serek twarogowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml ketchup	1,7 6,7,9,1 7 7 1			<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Pomidorowa z makaronem 350ml</b> <b>Ryba z pieca 100 g</b> <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Fasolka szparagowa 100g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7,9 4		<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa- 50g Białko jaja 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 3 7 1	
	<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			<b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, ryba, śmietana)	1,3,7,9		<b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, jajko, rosół)	1,3,7,9	
	<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, twaróg, masło)	1,7			<b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (-zupa, śmietana, -ryba mix -ziemniaki puree)	1,3,7,9		<b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, jajko, rosół)	1,3,7,9	

<b>Czwartek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml	1,7	<b>C:</b> owoc <b>D:</b> owoc <b>K:</b> owoc+ sok	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Rosół z makaronem 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, makaron, sól)	1,3,9	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, warzywo)  <b>D:</b> jogurt  <b>K:</b> jogurtnaturalny+ owoc	1,6,7,9	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,1	
	Wędlna drobiowa 50g	6,7,9,1		<b>Gulasz mięsny z warzywami 150 g</b> (łopatka wieprzowa, pasatta, marchew, seler, pietruszka, sól, mąka)	1,7,9		Wędlna drobiowa, warzywo)	7	Dżem 50 g	7
	Twaróg 50g	7		<b>Kasza jaglana 200g</b>	1			7	Warzywo	1
	Warzywo			<b>Woda z sokiem</b>					Masło- 15g	7
	Masło- 15g	7							Pieczywo mieszane- 80g	1
	Pieczywo mieszane- 80g	1							Herbata- 250ml	
	Herbata- 250ml									
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250ml	1,7		<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Rosół z makaronem 350ml</b>	1,3,9				<b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g	6,7,9,1
	Wędlna drobiowa 50g	6,7,9,1		<b>Gulasz mięsny z warzywami 150 g</b>	1,7,9				Serek twarogowy 50 g	7
	Twaróg 50g	7		<b>Kasza jaglana 200g</b>	1				Warzywo	
Warzywo		<b>Woda z sokiem</b>				Masło- 15g	7			
Masło- 15g	7					Pieczywo mieszane- 80g	1			
Pieczywo mieszane- 80g	1					Herbata- 250ml				
Herbata- 250ml										
<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml	1,7	<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Rosół z makaronem 350ml</b>	1,3,9			<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa- 50g	6,7,9,1			
Wędlna drobiowa 50g	6,7,9,1	<b>Gulasz mięsny z warzywami 150 g</b>	1,7,9			Dżem 50 g				
Twaróg -50g	7	<b>Kasza jaglana 200g</b>	1			Warzywo				
Warzywo		<b>Woda z sokiem</b>				Masło- 15g	7			
Masło- 15g	7					Pieczywo mieszane- 80g	1			
Pieczywo mieszane- 80g	1					Herbata- 250m				
Herbata- 250ml										
<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400ml (mleko, kasza, twaróg, masło)	1, 7	<b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400ml (zupa, mięso, sos pomidorowy, żółtko)	1,3,7,9			<b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, rosół)	1, 7,9			
<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 g (mleko, kasza, twaróg, masło)	1,7	<b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (-zupa, żółtko, -gulasz mix -ziemniaki puree)	1,3,7,9			<b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, rosół)	1, 7,9			

<b>Piatek</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Jajko 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 3 7 1	<b>C:</b> jogurt naturalny <b>D:</b> owoc <b>K:</b> owoc, Jogurt Naturalny	7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa ogórkowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, ogórki kiszane, sól) <b>Kurczak palka 2 szt</b> (kurczak pałka, sól) <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Marchewka gotowana 100 g</b> (marchew, sól, mąka) <b>Woda z sokiem</b>	9 1	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło żółty , warzywo) <b>D:</b> jogurt owocowy <b>K:</b> kanapka żytnia, Sok owocowy	1,7 7 1,7	<b>Dieta podstawowa:</b> Dżem 50 g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Jajko 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 3 7 1		<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa ogórkowa 350ml</b> <b>Kurczak palka 2 szt</b> <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Brokuł gotowany 100 g</b> <b>Woda z sokiem</b>	9		<b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna drobiowa 50g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 7 1		
	<b>Dieta lekkostawna:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlna drobiowa-50g Biako jaja 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 3 7 1		<b>Dieta lekkostawna:</b> <b>Zupa grysikowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, ziemniaki, kasza manna, sól) <b>Kurczak palka 2 szt</b> <b>Ziemniaki gotowane 200g</b> <b>Marchewka gotowana 100 g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1, 9 1		<b>Dieta lekkostawna:</b> Dżem 50 g Twaróg 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	7 7 1		
	<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, serek, masło)	1,7		<b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, brokuł, marchewka)	1,3,4,7,9		<b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400ml (chleb, masło, twaróg, rosół)	1,7,9		
	<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, serek, masło)	1,7		<b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (-zupa, mięso drobiowe, żółtko, -kurczak mix -ziemniaki z brokułem puree)	1,3,4,7,9		<b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, twaróg, rosół)	1,7,9		

<b>Sobota</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z kaszą manną - 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek topiony-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1	<b>C: owoc</b> <b>D: owoc</b> <b>K: jogurt</b> <b>owocowy+</b> <b>owoc</b>	7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zacierkowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, zacierka, sól) <b>Kaszotto 300 g</b> (łopatka wieprzowa, kasza jęczmienna, cukinia, marchewka, seler, oliwa, sól) <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7,9  1	<b>C: kanapka żytnia</b> (chleb razowy, masło twaróg, warzywo) <b>D: owoc</b> <b>K: kanapka żytnia,</b> <b>owoc</b>	1,7  1,7	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlina wieprzowa 50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami owsianymi- 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek topiony-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1			<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zacierkowa 350ml</b> <b>Kaszotto 300 g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7,9 1		<b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlina wieprzowa50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 7 1	
	<b>Dieta lekkostrawna:</b> Zupa mleczna z kaszą manną 250ml Wędlina drobiowa-50g Serek twarogowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 7 7 1			<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zacierkowa 350ml</b> <b>Kaszotto 300 g</b> <b>Woda z sokiem</b>	1,3,7,9 1		<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlina drobiowa 50g Serek kanapkowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 7 1	
	<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400ml (mleko, kasza, serek, masło)	1,7			<b>Dieta płynna:</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso wieprzowe, żółtko)	1,3,7,9		<b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400ml (chleb, masło, serek, pomidorowa)	1,3,7,9	
	<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350g (mleko, kasza, serek, masło)	1,7			<b>Dieta papkowata:</b> Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso wieprzowe, żółtko)	1,3,7,9		<b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, pomidorowa)	1,3,7,9	

<b>Niedziela</b>	<b>Dieta podstawowa:</b> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Paszтет drobiowy-50g Jajko gotowane-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 3 7 1	<b>C:</b> jogurt naturalny <b>D:</b> jogurt owocowy <b>K:</b> jogurt owocowy, owoc	7 7 7	<b>Dieta podstawowa:</b> <b>Zupa jarzynowa 350ml</b> (wywar mięsno-warzywny: Porcje rosółowe, marchew, por, seler, Natka pietruszki, fasolka szparagowa, brokuł, sól, ziemniaki) <b>Risotto 300g</b> (ryż, oliwa, kurczak filec, pomidory, cukinia, sól) <b>Woda z sokiem</b>	7,9  1	<b>C:</b> kanapka żytnia (chleb razowy, masło wędlna drobiowa, warzywo) <b>D:</b> owoc <b>K:</b> kanapka żytnia, Owoc	1,6,7,9  1,6,7,9	<b>Dieta podstawowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g Serek twarogowy- 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7  7 1
	<b>Dieta cukrzycowa:</b> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Jajko gotowane-50g Paszтет drobiowy-50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 3 6,7,9,1 7 1				<b>Dieta cukrzycowa:</b> <b>Zupa jarzynowa 350ml</b> <b>Risotto z makaronem razowym 300g</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1		<b>Dieta cukrzycowa:</b> Wędlna wieprzowa- 50g Serek twarogowy- 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7  7 1
	<b>Dieta lekkostawna:</b> Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi 250ml Paszтет drobiowy-50g Białko jaja 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	1,7 6,7,9,1 3 7 1				<b>Dieta lekkostrawna:</b> <b>Zupa jarzynowa 350ml</b> <b>Risotto 300g</b> <b>Woda z sokiem</b>	7,9 1		<b>Dieta lekkostrawna:</b> Wędlna drobiowa- 50g Serek twarogowy 50g Warzywo Masło- 15g Pieczywo mieszane- 80g Herbata- 250ml	6,7,9,1 7 7 7 1
	<b>Dieta płynna</b> Mix śniadaniowy 400ml (mleko, płatki, masło, serek)	1,7				<b>Dieta płynna</b> Mix obiadowy 400 ml (zupa, mięso drobiowe, żółtko)	1,3,7,9		<b>Dieta płynna</b> Mix kolacyjny 400 ml (chleb, masło, serek, jarzynowa)	1,7,9
	<b>Dieta papkowata</b> Mix śniadaniowy 350 g (mleko, płatki, masło, serek)	1,7				<b>Dieta papkowata</b> Mix obiadowy 350 g (zupa, mięso drobiowe, żółtko)	1,3,7,9		<b>Dieta papkowata</b> Mix kolacyjny 350 g (chleb, masło, serek, jarzynowa)	1,7,9

# JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANIE !

## ***Legenda:***

C: - cukrzyca,

D: - dzieci,

K: - kobiety w ciąży.

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

### ***Poniedziałek:***

-energia: 2255 kcal, węglowodany: 270g, białko: 89g, tłuszcz: 91g, błonnik: 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g, cukier 23 g, sól 5 g

### ***Wtorek:***

-energia: 2565 kcal, węglowodany: 329g, białko: 95g, tłuszcz 97g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

### ***Środa:***

-energia: 2728kcal, węglowodany: 334 g, białko 100 g, tłuszcz: 110 g, błonnik: 45 g, kwasy tłuszczowe nasycone:11g. cukier 29 g, sól 5 g

### ***Czwartek:***

-energia: 2643kcal, węglowodany 318g, białko 111g, tłuszcz 103 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g.cukier 31 g, sól 4 g

### ***Piątek:***

-Energia 2333kcal, Węglowodany 315g, Białko 99 g, Tłuszcz 75 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 31 g, sól 5 g

### ***Sobota:***

-Energia 2593 kcal, Węglowodany 350 g, białko 97g, tłuszcz 89 g, Błonnik 41g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 33 g, sól 5 g

### ***Niedziela:***

-Energia 2436kcal, węglowodany 330g, białko 99g, tłuszcz 80 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 30 g, sól 5 g

## ***Dieta dziecka:***

### ***Poniedziałek:***

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 25 g, sól 5 g

### ***Wtorek:***

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

### ***Środa:***

-energia: 2629 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: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 29 g, sól 5 g

### ***Piątek:***

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 27 g, sól 5 g

### ***Sobota:***

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, tłuszcz 85 g, Błonnik 40g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 30 g, sól 4 g

### ***Niedziela:***

-Energia 2335kcal, węglowodany 330g, białko 91g, tłuszcz 79 g, Błonnik 39g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 31g, sól 5 g

## ***Dieta podstawowa:***

### ***Poniedziałek:***



-energia: 2053 kcal, węglowodany: 250g, białko: 82g, tłuszcz: 87g, błonnik: 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 23 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2364 kcal, węglowodany: 300g, białko: 97g, tłuszcz 92g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 28 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2529 kcal, węglowodany: 315 g, białko 90g, tłuszcz: 100 g, błonnik: 41 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. cukier 30 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2443kcal, węglowodany 300g, białko 100g, tłuszcz 95 g, błonnik 40g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 28 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2131 kcal, Węglowodany 300g, Białko 85 g, Tłuszcz 72 g, Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 28 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2394 kcal, Węglowodany 330g, białko 86 g, tłuszcz 83 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 30 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2235kcal, węglowodany 330g, białko 87g, tłuszcz 77 g, Błonnik 37g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g. cukier 31 g, sól 5 g

**Dieta cukrzycowa:**

Poniedziałek:

-energia: 2153 kcal, węglowodany: 265g, białko: 84g, tłuszcz: 90g, błonnik: 39g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 23 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2464 kcal, węglowodany: 325g, białko: 91g, tłuszcz 95g, błonnik 44g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 30 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2629 kcal, węglowodany: 330 g, białko 95 g, tłuszcz: 105 g, błonnik: 43 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 11g. cukier 29 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2543kcal, węglowodany 310g, białko 105g, tłuszcz 99 g, błonnik 43g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10g. cukier 27 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2231 kcal, Węglowodany 305g, Białko 90 g, Tłuszcz 74 g, Błonnik 38g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g. cukier 27 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2494 kcal, Węglowodany 340 g, białko 91g, 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: 2005kcal, węglowodany: 229g. białko: 92g, tłuszcz: 80g, błonnik: 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g. cukier 20 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 2315kcal, węglowodany: 219g, białko: 113 g, tłuszcz 74g, błonnik 35g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g. cukier 23 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 2478kcal, węglowodany: 263g, białko 111g, tłuszcz: 109g, błonnik: 31g, kwasy tłuszczowe nasycone: 10 g. cukier 26 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 2393kcal, węglowodany 288g, białko 112g, tłuszcz 88g, błonnik 38g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9g. cukier 20 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 2083 kcal, Węglowodany 252g, Białko 111g, Tłuszcz 70g, Błonnik 35g, Kwasy tłuszczowe nasycone 7g. cukier 24 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 2343kcal, Węglowodany 286g, białko 94g, tłuszcz 91g Błonnik 34g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 27 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 2286kcal, węglowodany 283g, białko 129g, tłuszcz 93g, Błonnik 33g, Kwasy tłuszczowe nasycone 9g. cukier 26g, sól 5 g

**Dieta płynna/papkowata:**

Poniedziałek:

-energia: 1700 kcal, węglowodany: 213g, białko: 64g, tłuszcz: 66 g, błonnik: 25g, kwasy tłuszczowe nasycone: 7g, cukier 20 g, sól 5 g

Wtorek:

-energia: 1800 kcal, węglowodany: 220g, białko: 66 g, tłuszcz 65 g, błonnik 30g, kwasy tłuszczowe nasycone: 6g, cukier 23 g, sól 5 g

Środa:

-energia: 1755 kcal, węglowodany: 211g, białko 70 g, tłuszcz: 77 g, błonnik: 25g, kwasy tłuszczowe nasycone: 9 g . cukier 26 g, sól 5 g

Czwartek:

-energia: 1750 kcal, węglowodany 222g, białko 90 g, tłuszcz 81g, błonnik 29 g, kwasy tłuszczowe nasycone: 8g, cukier 20 g, sól 5 g

Piątek:

-Energia 1600 kcal, Węglowodany 200g, Białko 99g, Tłuszcz 60g, Błonnik 28 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 6g, cukier 24 g, sól 5 g

Sobota:

-Energia 1740 kcal, Węglowodany 222g, białko 79g, tłuszcz 71g Błonnik 27g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8 g, cukier 27 g, sól 5 g

Niedziela:

-Energia 1700 kcal, węglowodany 200g, białko 77g, tłuszcz 66 g, Błonnik 26 g, Kwasy tłuszczowe nasycone 8g, cukier 26g, sól 5 g