JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

PIĄTEK 11.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka drobiowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka drobiowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka drobiowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Szynka drobiowa 80 g(1a,7,9) Pomidor 50 g Kawa zbożowa (7)
II śniadanie			Chleb IG 100g(1a,1d) Masło 20 g(7) Twarożek wiejski z rzodkiewką 70 g(7)	
Obiad	Zupa ziemniaczana 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pulpety z dorsza w sosie maślanym 150 g(1a,3,4,7,9) Surówka z kiszonej kapusty 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pulpety z dorsza w sosie maślanym 150 g(1a,3,4,7,9) Surówka z kiszonej kapusty 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml(7,9) Ziemniaki puree 150 g(7) Pulpety z dorsza w sosie maślanym 150 g(1a,3,4,7,9) Surówka z kiszonej kapusty 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Zupa ziemniaczana 450 ml(7,9) Placki ziemniaczane z sosem brokułowym 200 g (1,3,7) Surówka z kiszonej kapusty 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka jarzynowa z pieczonych warzyw korzeniowych 120 g(3,7,9) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka jarzynowa z pieczonych warzyw korzeniowych 120 g(3,7,9) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka jarzynowa z pieczonych warzyw korzeniowych 120 g(3,7,9) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka jarzynowa z pieczonych warzyw korzeniowych 120 g(3,7,9) Ogórek 50 g Herbata czarna z cytryną
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1739 kcal Białko ogółem: 114.22 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany ogółem: 218 g	Wartość energetyczna: 1739 kcal Białko ogółem: 114.22 g Tłuszcz: 52 g Węglowodany ogółem: 218 g	Wartość energetyczna: 1964 kcal, Białko ogółem: 128 g, Tłuszcz: 58 g, Węglowodany ogółem: 246 g	Wartość energetyczna: 1919 kcal Białko ogółem: 114.22 g Tłuszcz: 45 g Węglowodany ogółem: 218 g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

SOBOTA 12.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 ml (1),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 ml (1),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 ml (1),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200 ml (1),(7), Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 40g(7) Pomidor 50 g Herbata czarna
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Wędlina wieprzowa 60 g(1a,7,9) Pomidor 50 g	
Obiad	Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450 ml(7,9) Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtowo-owocową 300 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450 ml(7,9) Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtowo-owocową 300 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450 ml(7,9) Ryż zapiekany z jabłkami i polewą jogurtowo-owocową 300 g(7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa gulaszowa z wieprzowiną 450 ml(7,9) Pierogi z truskawkami 350 g(1a,3,7) Kwaśna śmietana 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Ryba po grecku 140 g(4,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Ryba po grecku 140 g(4,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Ryba po grecku 140 g(4,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Ryba po grecku 140 g(4,7,9) Ogórek 50 g Masło 20g(7) Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1844 kcal Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 56g Węglowodany ogółem: 236 g	Wartość energetyczna: 1844 kcal Białko ogółem: 99 g Tłuszcz: 56g Węglowodany ogółem: 236 g	Wartość energetyczna: 1931 kcal Białko ogółem: 98 g Tłuszcz: 62 g Węglowodany ogółem: 258 g	Wartość energetyczna: 1828 kcal Białko ogółem: 70 g Tłuszcz: 48 g Węglowodany ogółem: 279 g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

NIEDZIELA 13.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek ziołowy z suszonymi pomidorami 100 g(7) Ogórek 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek ziołowy z suszonymi pomidorami 100 g(7) Ogórek 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek ziołowy z suszonymi pomidorami 100 g(7) Ogórek 50 g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek ziołowy z suszonymi pomidorami 100 g(7) Ogórek 50 g Kawa zbożowa (7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a) Masło 20 g(7) Dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g(11)	
Obiad	Rosół drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml(1a7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g (1a,7,9) Surówka z ogórka i rzodkiewki z koprem 150 g(7) Kompot truskawkowy 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml(1a7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g (1a,7,9) Surówka z ogórka i rzodkiewki z koprem 150 g(7) Kompot truskawkowy 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml(1a7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Gulasz drobiowy z pieczarkami 150 g (1a,7,9) Surówka z ogórka i rzodkiewki z koprem 150 g(7) Kompot truskawkowy 200 ml	Rosół drobiowy z makaronem i marchewką 450 ml(1a7,9) Placki z kaszy jaglanej w sosie szpinakowym 200 g (1a,3,7) Surówka z ogórka i rzodkiewki z koprem 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Polędwica drobiowa z majerankiem 80 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1838 kcal Białko ogółem: 83 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany ogółem: 222 g	Wartość energetyczna: 1838 kcal Białko ogółem: 83 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany ogółem: 222 g	Wartość energetyczna: 1916 kcal Białko ogółem: 85 g Tłuszcz: 73 g Węglowodany ogółem: 227 g	Wartość energetyczna:1917 kcal Białko ogółem: 74g Tłuszcz: 61g Węglowodany ogółem: 268g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

PONIEDZIAŁEK 14.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Parówki wieprzowe 120 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Parówki wieprzowe 120 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Parówki wieprzowe 120 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Parówki wieprzowe 120 g Ketchup 40 g Ogórek 50g Herbata z pomarańczą
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a) Masło 20 g(7) Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 50 g	
Obiad	Zupa pieczarkowa 450 ml (7,9) Zapiekanka ziemniaczana z brokułami,porem i kurczakiem w beszamelu 300 g(1a,7,9) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa pieczarkowa 450 ml (7,9) Zapiekanka ziemniaczana z brokułami,porem i kurczakiem w beszamelu 300 g(1a,7,9) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa pieczarkowa 450 ml (7,9) Zapiekanka ziemniaczana z brokułami,porem i kurczakiem w beszamelu 300 g(1a,7,9) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa pieczarkowa 450 ml (7,9) Penne z dynią, cukinią i brokułami 350 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Dorsz w galarecie z warzywami 120 g(4,9) Serek topiony 15 g(7,9) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Dorsz w galarecie z warzywami 120 g(4,9) Serek topiony 15 g(7,9) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Dorsz w galarecie z warzywami 120 g(4,9) Serek topiony 15 g(7,9) Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Dorsz w galarecie z warzywami 120 g(4,9) Serek topiony 15 g(7,9) Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1952 kcal Białko ogółem: 91g Tłuszcz:84g Węglowodany ogółem: 208 g	Wartość energetyczna: 1952 kcal Białko ogółem: 91g Tłuszcz:84g Węglowodany ogółem: 208 g	Wartość energetyczna: 2238 kcal Białko ogółem: 99g Tłuszcz:94g Węglowodany ogółem: 249g	Wartość energetyczna: 2075 kcal Białko ogółem: 81g Tłuszcz:79g Węglowodany ogółem: 260g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

WTOREK 15.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 30 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 30 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 30 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Szynka wieprzowa gotowana 30 g(6,9,10) Pomidor 50 g Herbata z hibiskusem
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Twarożek z koprem 40 g(7) Ogórek 50 g	
Obiad	Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Kasza gryczana 150 g Karczek wolnopieczony w sosie pieczeniowym 150 g(1a,7,9) Mizeria 150 g(7) Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Kasza gryczana 150 g Karczek wolnopieczony w sosie pieczeniowym 150 g(1a,7,9) Mizeria 150 g(7) Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Kasza gryczana 150 g Karczek wolnopieczony w sosie pieczeniowym 150 g(1a,7,9) Mizeria 150 g(7) Kompot jabłkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa 450 ml(7,9) Kotlety z kalafiora 200 g (1a,3) Sos cukiniowy 50 g (1a),(7) Mizeria 150 g(7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Jajka w sosie tatarskim 120 g(3,7) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Jajka w sosie tatarskim 120 g(3,7) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Jajka w sosie tatarskim 120 g(3,7) Ogórek 50 g Herbata czarna	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Jajka w sosie tatarskim 120 g(3,7) Ogórek 50 g Herbata czarna
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1794 kcal Białko ogółem: 78 g Tłuszcz: 61g Węglowodany ogółem: 245 g	Wartość energetyczna: 1794 kcal Białko ogółem: 78 g Tłuszcz: 61g Węglowodany ogółem: 245 g	Wartość energetyczna: 2019 kcal, Białko ogółem: 92 g, Tłuszcz: 67 g, Węglowodany ogółem: 273 g	Wartość energetyczna: 1974 kcal Białko ogółem: 78 g Tłuszcz: 47 g Węglowodany ogółem: 245 g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

ŚRODA 16.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Pomidor 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Pomidor 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Pomidor 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasztet pieczony 60 g(1a,3,7,9) Ser Aldamer 40 g(7) Pomidor 50 g Herbata owocowa
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Serek topiony 20 g(7,9) Ogórek kiszony 50 g	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Pulpety drobiowe w sosie chrzanowym 150 g(1a,3,7) Surówka z buraczków 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Pulpety drobiowe w sosie chrzanowym 150 g(1a,3,7) Surówka z buraczków 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Pulpety drobiowe w sosie chrzanowym 150 g(1a,3,7) Surówka z buraczków 150 g Kompot truskawkowy 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (7,9) Naleśniki z twarożkiem waniliowym ,sosem truskawkowym i borówkami 450 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z tuńczykiem,ogórkiem i kukurydzą 120 g(1a,3,7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z tuńczykiem,ogórkiem i kukurydzą 120 g(1a,3,7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z tuńczykiem,ogórkiem i kukurydzą 120 g(1a,3,7) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka makaronowa z tuńczykiem,ogórkiem i kukurydzą 120 g(1a,3,7) Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1877 kcal Białko ogółem: 88g Tłuszcz: 64g Węglowodany ogółem: 251g	Wartość energetyczna: 1877 kcal Białko ogółem: 88g Tłuszcz: 64g Węglowodany ogółem: 251g	Wartość energetyczna: 2102 kcal, Białko ogółem: 102 g, Tłuszcz: 70 g, Węglowodany ogółem: 279 g	Wartość energetyczna: 2057 kcal Białko ogółem: 88 g Tłuszcz: 55 g Węglowodany ogółem: 251 g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

CZWARTEK 17.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Kiełbasa biała 100 g(1,6,9) Ćwikła z chrzanem 40 g(7) Pomidor 50g Kakao(7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Dżem brzoskwiniowy o obniżonej zawartości cukru 30 g(11)	
Obiad	Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g(1a,3,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g(1a,3,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Racuchy z jabłkami i cukrem pudrem 300 g(1a,3,7) Kompot malinowy 200 ml	Zupa ogórkowa 450 ml(7,9) Pierogi ruskie z kwaśną śmietaną 350 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Galaretka drobiowa z warzywami 100g(9) Ogórek konserwowy 50 g Herbata czarna z cytryną
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1725 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 45 g Węglowodany ogółem: 259 g	Wartość energetyczna: 1725 kcal Białko ogółem: 89 g Tłuszcz: 45 g Węglowodany ogółem: 259 g	Wartość energetyczna: 1866 kcal Białko ogółem: 90 g Tłuszcz: 50 g Węglowodany ogółem: 264 g	Wartość energetyczna: 1836 kcal Białko ogółem: 75 g Tłuszcz: 40g Węglowodany ogółem: 294 g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

PIĄTEK 18.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Gouda 60 g(7) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Gouda 60 g(7) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Gouda 60 g(7) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Gouda 60 g(7) Powidła śliwkowe 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Szynka farmerska 60 g(3,7,9) Pomidor 50 g	
Obiad	Barszcz ukraiński 450 ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Śledź w śmietanie 200 g(4,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Barszcz ukraiński 450 ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Śledź w śmietanie 200 g(4,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Barszcz ukraiński 450 ml (7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Śledź w śmietanie 200 g(4,7) Kompot wiśniowy 200 ml	Barszcz ukraiński 450 ml (7,9) Kopytka z sosem śmietankowym i owocami 300 g(1a,3,7) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorem i ogórkiem konserwowym 100 g(3,4,7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorem i ogórkiem konserwowym 100 g(3,4,7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorem i ogórkiem konserwowym 100 g(3,4,7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z makreli wędzonej ze szczypiorem i ogórkiem konserwowym 100 g(3,4,7)
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1815 kcal Białko ogółem: 81g Tłuszcz: 66g Węglowodany ogółem: 231 g	Wartość energetyczna: 1815 kcal Białko ogółem: 81g Tłuszcz: 66g Węglowodany ogółem: 231 g	Wartość energetyczna: 2040 kcal, Białko ogółem: 95 g, Tłuszcz: 72 g, Węglowodany ogółem: 259 g	Wartość energetyczna: 1995 kcal Białko ogółem: 81 g Tłuszcz: 46 g Węglowodany ogółem: 231 g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

SOBOTA 19.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Jajecznica na maśle ze szczypiorem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Jajecznica na maśle ze szczypiorem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Jajecznica na maśle ze szczypiorem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a,1d) Masło 20 g(7) Ser Gouda 50 g(7) Jajecznica na maśle ze szczypiorem 80 g(3,7) Rzodkiewka tarta 50g Kawa zbożowa (7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a,1b) Masło 20 g(7) Wędlina wieprzowa 50 g (7) Pomidor 30 g	
Obiad	Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Udko z kurczaka z warzywami 180 g Surówka z pora 150 g(7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Udko z kurczaka z warzywami 180 g Surówka z pora 150 g(7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 450 ml(1a,7,9) Ziemniaki gotowane 150 g Udko z kurczaka z warzywami 180 g Surówka z pora 150 g(7) Kompot z owoców leśnych 200 ml	Zupa jarzynowa z groszkiem zielonym 450 ml(1a,7,9), Risotto warzywne 250 g (7,9) Surówka z pora 150 g(7,9) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 60g(7) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 60g(7) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 60g(7) Ogórek 50 g Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a) Masło 20 g(7) Ser Aldamer 60g(7) Ogórek 50 g Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1926 kcal Białko ogółem: 85g Tłuszcz: 70g Węglowodany ogółem: 251g	Wartość energetyczna: 1926 kcal Białko ogółem: 85g Tłuszcz: 70g Węglowodany ogółem: 251g	Wartość energetyczna: 2151 kcal, Białko ogółem: 99 g, Tłuszcz: 76 g, Węglowodany ogółem: 279 g	Wartość energetyczna: 2106 kcal Białko ogółem: 85 g Tłuszcz: 59 g Węglowodany ogółem: 251 g

JADŁOSPIS 11.04 – 20.04.2025

NIEDZIELA 20.04

Posiłki	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem węglowodanów łatwoprzyswajalnych	Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczów nasyconych
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Kiełbaski śląskie 100 g(7,9) Ketchup 40 g Ogórek 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Kiełbaski śląskie 100 g(7,9) Ketchup 40 g Ogórek 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Kiełbaski śląskie 100 g(7,9) Ketchup 40 g Ogórek 50g Kakao(7)	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Kiełbaski śląskie 100 g(7,9) Ketchup 40 g Ogórek 50g Kakao(7)
II śniadanie			Chleb IG 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Pasta z tuńczyka 80g (4,7) Ogórek 50 g	
Obiad	Żurek z jajkiem i kiełbasą 450 ml(1,3,6,7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet schabowy 120 g(1,3,7) Młoda kapusta zasmażana z koprem 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą 450 ml(1,3,6,7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet schabowy 120 g(1,3,7) Młoda kapusta zasmażana z koprem 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą 450 ml(1,3,6,7,9) Ziemniaki gotowane z koprem 150 g Kotlet schabowy 120 g(1,3,7) Młoda kapusta zasmażana z koprem 150 g(7) Kompot wiśniowy 200 ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą 450 ml(1,3,6,7,9) Kasza jęczmienna 150 g(1) Gulasz warzywny z cukinią 150 g(1a,9) b Surówka z pora 150 g(7,9) Kompot 200 ml
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka z makaronem, kurczakiem,ogórkiem zielonym,kukurydzą i majonezem 120 g(1,3,7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g(7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka z makaronem, kurczakiem,ogórkiem zielonym,kukurydzą i majonezem 120 g(1,3,7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g(7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka z makaronem, kurczakiem,ogórkiem zielonym,kukurydzą i majonezem 120 g(1,3,7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g(7,9) Herbata owocowa	Chleb pszenno-żytni 100 g(1a, 1d) Masło 20 g(7) Sałatka z makaronem, kurczakiem,ogórkiem zielonym,kukurydzą i majonezem 120 g(1,3,7) Szynka wieprzowa gotowana 50 g(7,9) Herbata owocowa
Podsumowanie wartości odżywczych	Wartość energetyczna: 1889 kcal Białko ogółem: 94 g Tłuszcz:78g Węglowodany ogółem: 205g	Wartość energetyczna: 1889 kcal Białko ogółem: 94g Tłuszcz:78g Węglowodany ogółem: 205g	Wartość energetyczna: 2073 kcal Białko ogółem: 98 g Tłuszcz:85g Węglowodany ogółem: 229g	Wartość energetyczna: 1996 kcal Białko ogółem: 78g Tłuszcz:72g Węglowodany ogółem: 259g