| **JADŁOSPIS GRUDZIEŃ**  |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
| **18.12.23****PONIEDZIAŁEK** | śniadanie | Kasza gryczana, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Kasza gryczana, chleb razowy, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., jogurt (1,7) |  |
| obiad | Żurek z jajkiem, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, napój (1,3,9,7) | Żurek z jajkiem, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, herbata (1,3,9,7) | Grysikowa, pulpety wp. gotowane, ziemniaki, marchewka, napój (,3,9) |
| kolacja | chleb, pasta z twarogu z rzodkiewka i szczypiorkiem, herbata(1,7) | Chleb r., masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, herbata(1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt owocowy |  | Jogurt naturalny |
|  |  | Kcal:2356, B; 35,34g, T: 58,9g, KT:23,56, W:117,8, Bł;35,5, Sód 1870g | Kcal:2283, B; 34,25g, T: 57,08g, KT:22,083, W:114,15, Bł;34,3, Sód 1850g | Kcal:2156, B; 32,34g, T: 53,9g, KT:21,56 W:,107,8 Bł;32,4, Sód 1840g |
| **19.12.23****WTOREK**  | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Grysikowa, gulasz z wątróbki, ziemniaki, ogórek kiszony z marchewką, napój (1,9,7) | Grysikowa, gulasz z wątróbki, ziemniaki, ogórek kiszony z marchewką, herbata (1,9,7) | Grysikowa, gulasz drobiowy, ziemniaki, marchewka, napój (,3,9) |
| kolacja | Chleb, masło, wędlina, pomidor herbata(1,7) | Chleb r., masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb r., masło, jajko (1,3,7) |  |
|  | Dodatek|II | Herbatniki  |  | Herbatniki  |
|  |  | Kcal:2066, B; 30,99g, T: 51,65g, KT:20,06, W:103,3, Bł;31, Sód 1880g | Kcal:2375, B; 35,57g, T: 59,38g, KT:23,75, W:118,75, Bł;35,6, Sód 1860g | Kcal: 2175, B; 32,63g, T: 54,38, KT: 21,75, W:108,75, Bł;32,6, Sód 1770g |
| **20.12.23****ŚRODA** | śniadanie | Płatki owsiane, bułka, masło, twarożek z brzoskwinią, herbata(1,7) | Płatki owsiane, bułka razowa, masło, twarożek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, bułka, masło, twarożek herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | Jarzynowa, makaron ze szpinakiem, owoc, napój (1,3,9,7) | Jarzynowa, makaron ze szpinakiem, owoc, herbata (1,9,7) | Krupnik ryżowy, makaron z serem, owoc, napój (3,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztet, sos chrzanowy, herbata(1,7) | Chleb r., masło, pasztet, sos chrzanowy herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
|  | dodatek C |  | chleb r., masło, wędlina (1,7) |  |
|  | DodatekII | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | Kcal:2226, B; 33,39g, T: 55,65g, KT:22,26 W:111,3, Bł;33,4 Sód 1880g | Kcal:2228, B; 33,42g, T: 55,7g, KT:22,28 W:111,4 Bł;33,4g, Sód 1860g | Kcal:2026, B; 35,34g, T: 50,65g, KT:20,26, W:101,3, Bł;35,4, Sód 1770g |
| **21.12.23 CZWARTEK**  | śniadanie | Kasza jęczmienna, chleb, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Kasza jęczmienna, chleb razowy, masło wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | Kasza jęczmienna chleb, masło, wędlina herbata (1,7) |
| dodatek |  | Płatki błyskawiczne, jogurt(1,7) |  |
| obiad | pieczarkowa , zraz w jarzynach, ryż, napój (1,3,9,7) | pieczarkowa, zraz w jarzynach, ryż, herbata (1,3,9,7) | pieczarkowa, pulpety wp. ryż, warzywa gotowane, napój (1,3,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka jarzynowa, wędlina, herbata(1,7) | Chleb razowy, masło, sałatka jarzynowa, wędlina, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina , herbata(1,7) |
|  | Dodatek C |  | Chleb razowy, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  | DodatekII | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | Kcal:2528, B; 37,92g, T: 63,2g, KT:25,28 W:126,4, Bł;38,0 Sód 1980g | Kcal:2323, B; 34,85g, T: 58,08g, KT:23,23 W:116,15, Bł;34,9 Sód 1990g | Kcal:2123, B; 31,85g, T: 53,08g, KT:21,23 W:106,15, Bł;32g Sód 1780g |
| **22.12.23** **PIATEK** | śniadanie | Ryż + otręby pszenne, chleb, masło, ser żółty, herbata(1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, ser żółty, herbata(1,7) | Ryż, pieczywo, masło, dżem, ser biały herbata (1,7)  |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina, (1,3,7) |  |
| obiad | Owocowa z makaronem, kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym surówka z kapusty kiszonej napój (1,7,9) | Owocowa z makaronem, kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, surówka z kapusty kiszonej, herbata (1,7,9) | Owocowa, pierogi ruskie, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z tuńczyka z papryką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasta z tuńczykiem z papryką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb razowy, masło, jajko (1,3,7) |  |
|  | Dodatek II | Owoc |  | owoc |
|  |  | Kcal:2217, B; 37,92g, T: 63,2g, KT:25,28 W:126,4, Bł;38,0 Sód 1980mg | Kcal:2312, B; 34,68g, T: 57,8g, KT:23,12 W:115,6, Bł;35g Sód 1780mg | Kcal: 2017, B; 30,26g, T: 50,43g, KT:20,17 W:100,85 Bł;30,2Sód 1750mg |
| **23.12.23 SOBOTA** | śniadanie | pieczywo, masło, wędlina, rzodkiewka, kefir, herbata(1,7) | pieczywo, masło, wędlina, rzodkiewka, kefir, herbata(1,7) | Pieczywo, masło, wędlina, kefir, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Ogonowa, łazanki, owoc, napój (1,7,9) | Ogonowa, łazanki, owoc herbata (1,7,9 | Ziemniaczana, makaron z serem, owoc napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony , herbata (1,7,3) | chleb, masło, pasztecik , ogórek kiszony, herbata (1,7,3) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
|  | DodatekII | Ciastko zbożowe  |  | Ciastko zbożowe |
|  |  | Kcal:1985, B; 29,76 g, T: 49,63g, KT:19,85 W:99,25, Bł;30,00 Sód 1890mg | Kcal: 2194, B; 32,91g, T: 54,85g, KT:21,94 W:109,7, Bł;33g Sód 1980mg | Kcal:1885, B; 28,28g, T: 47,13g, KT:18,85 W:94,25, Bł;29g Sód 1760mg |
| **24.12.23 NIEDZIELA**  | śniadanie |  Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, serek topiony, ogórek, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, serek topiony, ogórek, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, masło, dżem, ser biały, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Jogurt, otręby pszenne (1,7) |  |
| obiad | Barszcz czerwony, pierogi z kapusta i grzybami, filet rybny, ziemniaki, sos grecki, napój (1,7,9) |  Barszcz czerwony, pierogi z kapusta i grzybami, filet rybny, ziemniaki, sos grecki herbata (1,7,9) | Barszcz czerwony, udko gotowane, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka śledziowa, ser żółty herbata (1,7,3) | chleb, masło, sałatka śledziowa, ser żółty, herbata (1,7,3) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, jajko (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | Kcal:2287, B;34,31 g, T: 57,18g, KT:22,87 W:114.35, Bł;34,00 Sód 1870mg | Kcal:2236, B; 33,54 g, T: 55,9, KT:22,36 W:111,8, Bł;33,5 Sód 1890mg | Kcal:2087, B; 31,031 g, T: 52,18g, KT:20,87 W:104,35, Bł;31g, Sód 11790mg |