| **JADŁOSPIS STYCZEŃ**  |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
| **01.01.24****PONIEDZIAŁEK**  | śniadanie | Kasza gryczana, chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | Kasza gryczana, chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | Płatki jęczmienne chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką, napój (1,3,7,9) | Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewka herbata (1,3,7,9) | Zacierka, udko gotowane, ziemniaki, marchewka gotowana, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, wędlina, papryka, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, papryka herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Płatki błyskawiczne, jogurt(1,7) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt owocowy |  | Jogurt naturalny |
|  |  | Kcal: 2108, B; 31,62, T:52,7, KT: 21,08, W; 105,40, Bł: 32g, Sód: 1980mg | Kcal: 2000, B; 30g T: 50g KT: 20g, W; 100g, Bł: 30g, Sód: 1890mg | Kcal: 1800, B; 27g, T:45g, KT: 18g, W; 90g Bł: 27g, Sód: 1780mg |
| **02.01.24 WTOREK** | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) |  Kasza manna+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, wędlina, ogórek herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, , masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, jajko (1,3,7) |  |
| obiad | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapust , napój (1,7,9) | Ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty, herbata (1,7,9) | ziemniaczana, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, pasta z twarogu z rzodkiewka i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Ciastko zbożowe |  | Ciastko zbożowe |
|  |  | Kcal:2304 , B; 34,56g T:57.6,g KT: 23,04g, W; 115,2g, Bł: 34g, Sód: 1990mg | Kcal: 2269, B; 34,04g, T:56,73g, KT: 2,69g W; 113,45g Bł: 33g, Sód: 1980mg | Kcal: 2104, B; 31,56 g, T: 52,6g, KT: 21,04, W; 105,2g Bł: 31,5g, Sód: 1880mg |
| **03.01.24 ŚRODA**  | śniadanie | Płatki owsiane, bułka, masło, miód + ser biały, herbata (1,7) | Płatki owsiane, bułka razowa, masło, ser biały, pomidor, herbata (1,7) | Płatki owsiane, bułka, masło, miód + ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, wędlina, (1,7) |  |
| obiad | jarzynowa, makaron z serem, owoc napój (1,7,9) | Jarzynowa, makaron z serem, owoc, herbata (1,7,9) | Grysikowa, makaron z serem, owoc, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, wędlina, pomidor herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | chleb, masło, serek topiony ( 1,7) |  |
|  | Dodatek II | Wafel ryżowy |  | Wafel ryżowy |
|  |  | Kcal: 2321, B;34,2 g T:58,03g KT: 23,21g, W; 116,05g, Bł: 34g, Sód: 1970mg | Kcal: 2175, B; 32,63 g T: 54,38g KT: 21,75g, W: 108,75g, Bł: 33g, Sód: 1870mg | Kcal: 2121, B; 31,82g T: 53,03g KT: 21,21g, W 106,05g, Bł: 32g, Sód: 1770mg |
| **04.01.24 CZWARTEK** | śniadanie | Makaron, chleb, masło, wędlina, sałata, herbata (1,7) | makaron, chleb razowy , masło, wędlina, sałata, herbata (1,7) | makaron, pieczywo masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Płatki błyskawiczne, jogurt (1,7) |  |
| obiad | Krupnik ryżowy, kotlet mielony ziemniaki, buraczki, napój (1,7,9) | Krupnik ryżowy, kiełbaski wp., ziemniaki, buraczki, herbata (1,7,9) | Krupnik ryżowy, pulpety wp. gotowane, ziemniaki, buraczki, napój (1,7,9) |
| kolacja | Chleb, masło, sałatka z selera, wędlina, herbata (1,7) | chleb razowy, masło, sałatka z selera, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
|  | dodatekII | Owoc |  | owoc |
|  |  | Kcal: 2099, B;31,49 g T:52,48g KT: 20,99g, W; 104,95g, Bł: 32g, Sód: 1980mg | Kcal: 2119, B; 31,79 g T: 52,98g KT: 21,99g, W;105,95g, Bł: 32g, Sód: 1970mg | Kcal: 1899, B; 28,49 g T: 47,48g KT: 18,99g, W;94,95g, Bł: 29g, Sód: 1770mg |
| **05.01.24 PIĄTEK**  | śniadanie | Kasza jęczmienna, chleb, masło, ser żółty, pomidor, herbata(1,7) | Kasza jęczmienna, chleb razowy, masło, ser żółty, pomidor, herbata(1,7) | Kasza jęczmienna, chleb, masło, dżem, ser biały, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | Barszcz czerwony z jajkiem kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, surówka z kiszonej kapusty, napój (1,3,4,7,9) | Barszcz czerwony z jajkiem, kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym, surówka z kiszonej kapusty, herbata (1,3, 4,7,9) | Barszcz czerwony, kopytka, marchewka , napój (1,3, 4, 7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z tuńczyka papryką i szczypiorkiem, sałata herbata (1,3,7) | Chleb razowy, masło, pasta z tuńczyka z papryką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,3,7) |  chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Jogurt, otręby pszenne(1,7) |  |
|  | dodatekII | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | Kcal: 2447, B; 36,71g T: 61,18g KT: 24,47g, W; 122,35g, Bł: 35g, Sód: 1990mg | Kcal: 2376, B;35,64 g T:59,4 g KT: 23,76g, W; 118,8g, Bł; 36g,, Sód: 1880mg | Kcal: 2176, B; 32,64 g T: 54,40g KT: 21,76g, W108,80g, Bł: 32g, Sód: 1760mg |
| **\06.01. 24 SOBOTA**  | śniadanie | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata(1,7) | Pieczywo razowe, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, kefir, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | Ogonowa, makaron z sosem mięsno-pieczarkowym, owoc, napój (1,7,9) | Ogonowa, makaron z sosem mięsno-pieczarkowym, owoc, herbata (1, 7,9) | ziemniaczana, makaron z serem, owoc, napój (1,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata (1,7,) | Chleb razowy, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata (1,7,) |  chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Ciastko zbożowe |  | Ciastko zbożowe  |
|  |  | Kcal: 2105, B; 31,58g T: 52,63g KT: 21,05g, W; 105,25g, Bł: 32g, Sód: 1970mg | Kcal: 2010 B; 30,15g T: 50,25g KT: 20,10g, W; g, Bł: 35g, Sód: 1990mg | Kcal: 1905, B; 28,58g T: 47,63g KT: 19,05g, W;95,25g, Bł: 29g, Sód: 1770mg |
| **07.01.24****NIEDZIELA**  | śniadanie | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, masło, chleb razowy, wędlina, rzodkiewka, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy ,jogurt (1,7) |  |
| obiad | Pomidorowa z ryżem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem, napój (1,7,9) | Pomidorowa z ryżem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, marchewka z groszkiem, herbata (1,7,9) | Krupnik ryżowy, potrawka z kurczaka ziemniaki, marchewka z groszkiem, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7,) | Chleb razowy, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7,) | chleb, masło, serek naturalny, herbata(1,7) |
| dodatekC |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | Kcal: 2291, B; 34,37g T: 57,28g KT: 22,91g, W; 114,55g, Bł: 34,g, Sód:1980mg | Kcal: 2136, B; 32,04g T: 57,90g KT: 21,36g, W;106,8g, Bł: 32g, Sód: 1870mg | Kcal: 2091, B; 31,35g T: 52,28g KT: 209,10g, W; 104,55g, Bł: 31g, Sód: 1770mg |