| **JADŁOSPIS GRUDZIEŃ** | | | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | | **DIETA CUKRZYCOWA** | | **DIETA WĄTROBOWA** | |
| **01.12.23 PIĄTEK** | śniadanie | | Makaron, chleb, masło, serek topiony, ogórek,, herbata (1,7) | | makaron, chleb razowy, masło, serek topiony, ogórek, herbata (1,7) | makaron, chleb, masło, dżem, ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb, jogurt (1,7) |  |
| obiad | | Barszcz ukraiński, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, napój (1,7,3,9) | | Barszcz ukraiński, pulpety rybne w sosie koperkowym, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty, herbata (1,7,3,9) | Barszcz czerwony, pulpety rybne w sosie koperkowym , ziemniaki, marchewka napój (1,7,3,9) |
| kolacja | | Chleb, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7,3, 4) | | Chleb razowy, masło, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, sałata, herbata (1,7,3) | Chleb, masło, twarożek, herbata (1,3,7) |
| Dodatek C | |  | | Chleb, masło, ser żółty (1,3,7, 4) |  |
|  | dodatekII | | Soczek owocowy | |  | Soczek owocowy |
|  |  | | K: 2049, B:30,74g, T: 51,23g, W:102,45g, KT: 20,49g, Bł; 31g | | K: 2152, B:32,28g, T: 53,8g, W:107,6g, KT: 21,52g, Bł; 32g | K: 1849, B:27,74g, T: 46,23g, W:92,45g, KT: 18,49g, Bł;28g |
| **02.12.23**  **SOBOTA** | śniadanie | | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, rzodkiewka, kefir , herbata (1,7) | | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, rzodkiewka, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, kefir, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb, masło, twarożek (1,7) |  |
| obiad | | Zupa z grochu łupanego, rizotto, owoc, napój (1,7,6,9) | | Zupa z grochu łupanego, rizotto, owoc, herbata (1,7,6,9) | Ziemniaczana, ryż z sosem mięsnym, owoc, napój (1,7,6,9) |
| kolacja | | Chleb, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7,) | | Chleb, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7,) | Chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| Dodatek C | |  | | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | | Chrupka kukurydziana | |  | Chrupka kukurydziana |
|  |  | | K: 2271, B: 34,07g, T: 56,78g, W:113,55g, KT: 22,71g, Bł; 34g | | K: 2184, B:32,76g, T: 54,6g, W:109,2g, KT: 21,84g, Bł; 33g | K: 2071, B: 31,07g, T: 51,76g, W:103,55g, KT: 20,71g, Bł; 31g |
| **03.12.23 NIEDZIELA**  **Wtorek\** | śniadanie | | Płatki kukurydziane, pieczywo, masło, wędlina, papryka, herbata(1,7) | | Płatki kukurydziane, pieczywo razowe, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki kukurydziane, pieczywo, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek | |  | | Jogurt, płatki błyskawiczne(1,7) |  |
| obiad | | Pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, marchewka oprószana, napój (1,7,9,) | | Pomidorowa z makaronem, potrawka z kurczaka, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką, herbata (1,7,9,) | Zacierka, potrawka z kurczaka, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9,) |
| kolacja | | chleb, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7,3) | | chleb, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7,3) | chleb, masło, serek naturalny, herbata (1,7) |
| Dodatek C | |  | | chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | dodatek | | Ciastko zbożowe | |  | Herbatniki |
|  |  | | K: 2204, B: 33.06g, T: 55,10g, W:110,20g, KT: 22,04g, Bł; 33g | | K: 2148, B: 32,22g, T: 53,7g, W:107,40g, KT: 21,48g, Bł; 32g | K: 2004 B: 30,06 g, T: 50,1g, W:100,2g, KT: 20,04g, Bł; 30g |
| **04.12.23**  **PONIEDZIAŁEK** | śniadanie | | Kasza gryczana, chleb, masło, wędlina, ogórek kiszony, herbata (1,7) | | Kasza gryczana, chleb razowy, masło, wędlina, ogórek kiszony, herbata (1,7) | Płatki jęczmienne chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | | Zupa z zielonego groszku, makaron z sosem bolońskim, owoc, napój (1,3,7,9) | | Zupa z zielonego groszku, makaron z sosem bolońskim, owoc, herbata (1,3,7,9) | Ziemniaczana, makaron z sosem mięsnym, owoc, napój (1,7,9) |
| kolacja | | Chleb, masło, wędlina, ćwikła, herbata (1,7) | | Chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| Dodatek C | |  | | Chleb razowy, jogurt(1,7) |  |
|  | Dodatek II | | Jogurt owocowy | |  | Jogurt owocowy |
|  |  | | K: 2118, B: 31,77g, T:52,95g, W:105,9g, KT: 21,18g, Bł; 32g | | K: 2118, B: 31,77g, T:52,95g, W:105,9g, KT: 21,18g, Bł; 32g | K: 1918, B: 28,77g, T:47,95g, W:95,90g, KT: 19,18g, Bł; 28,8g |
| **05.12.23 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 | | zacierka, gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka z czerwonej kapusty, napój (1,7,9) | | zacierka gulasz mięsno-warzywny, kasza jęczmienna, surówka czerwonej kapusty, herbata (1,7,9) | zacierka, 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 | | Herbatniki | |  | Herbatniki |
|  |  | | K: 2180, B: 32,70g, T: 54,50g, W:109g, KT: 21,80g, Bł; 33g | | K: 2211, B: 33,17g, T: 55,28, W:110,55g, KT: 22,11g, Bł; 33g | K: 1980, B: 29,70g, T: 49,5g, W:99,00g, KT: 19,80g, Bł; 29,7g |
| **06.12.23 ŚRODA** | śniadanie | | makaron, bułka, masło, marmolada + ser biały, herbata (1,7) | | makaron, bułka razowa, masło, ser biały, pomidor, herbata (1,7) | makaron, bułka, masło, marmolada + ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb, masło, wędlina, (1,7) |  |
| obiad | | jarzynowa, leniwe z masłem, surówka z marchwi i jabłka, napój (1,7,9) | | Jarzynowa , leniwe z masłem, surówka z marchwi i jabłka, herbata (1,7,9) | Krupnik jęczmienny, leniwe, marchewka napój (1,7,9) |
| kolacja | | Chleb, masło, paprykarz, ogórek kiszony herbata (1,7) | | Chleb razowy, masło, paprykarz, ogórek kiszony, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C | |  | | chleb, masło, wędlina ( 1,7) |  |
|  | Dodatek II | | Jogurt owocowy | |  | Jogurt owocowy |
|  |  | | K: 2045, B: 30,66g, T: 51,13g, W:102,25g, KT: 20,45g, Bł; 31g | | K: 2122, B: 31,83g, T: 53,05g, W:106,10g, KT: 21,22g, Bł; 32g | K: 1845, B: 27,68g, T: 46,13g, W:92,25g, KT: 18,45g, Bł; 27,7g |
| **07.12.23 CZWARTEK** | śniadanie | | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | | Płatki owsiane, chleb razowy , masło, wędlina, rzodkiewka, herbata (1,7) | Płatki owsiane, 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 |
|  |  | | K: 2231, B: 33,47g, T: 55,78g, W:111,55g, KT: 22,31g, Bł; 33,5g | | K: 2130, B: 31,95g, T: 53,25g, W:106,5g, KT: 21,30g, Bł; 32g | K: 2031, B: 30,47g, T: 50,78g, W:101,55g, KT: 20,31g, Bł; 30,5g |
| **08.12.23 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, makaron z serem, 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 | |  | | Chleb razowy, masło, wędlina(1,7) |  |
|  | dodatekII | | Chrupka kukurydziana | |  | Chrupka kukurydziana |
|  |  | | K:2263 , B: 33,95g, T: 56,58g, W:113,15g, KT: 22,63g, Bł; 34g | | K: 2377, B: 35,66g, T: 59,43g, W:118,85g, KT: 23,77g, Bł; 36g | K:2063 , B: 30,95g, T: 51,58g, W:103,15g, KT: 20,63g, Bł; 31,0g |
| **09.12. 23 SOBOTA** | śniadanie | | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, papryka, kefir, herbata(1,7) | | Pieczywo razowe, masło, wędlina, papryka, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, kefir, herbata (1,7) |
| dodatek | |  | | Chleb razowy, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | | Ogonowa, pierogi z soczewicy, ogórek kiszony z marchewką napój  (1,7,9) | | Ogonowa, pierogi z soczewicy, ogórek kiszony z marchewką, herbata  (1, 7,9) | ziemniaczana, makaron z serem, napój  (1,9) |
| kolacja | | chleb, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7,) | | Chleb razowy, masło, pasztecik, pomidor, herbata (1,7,) | chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
|  | Dodatek C | |  | | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | | Ciastko zbożowe | |  | Herbatniki |
|  |  | | K:2288 , B: 34,32g, T: 57,20g, W:114,40g, KT: 22,88g, Bł; 34g | | K:2170, B: 32,55g, T: 54,25g, W:108,5g, KT: 21,70g, Bł; 33g | K:2088, B: 31,32g, T: 52,20g, W:104,40g, KT: 20,88g, Bł; 31,3g |
| **10.12.23**  **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 | | Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką, napój (1,7,9) | | Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, fasolka szparagowa z marchewką, herbata (1,7,9) | Zacierka, potrawka z kurczaka ziemniaki, fasolka szparagowa., napój (1,7,9) |
| kolacja | | chleb, masło, serek naturalny, szczypiorek, herbata (1,7,) | | Chleb razowy, masło, serek naturalny, szczypiorek, , herbata (1,7,) | chleb, masło, serek naturalny, herbata(1,7) |
| dodatekC | |  | | Chleb razowy, masło, wędlina (1,,7) |  |
|  | Dodatek II | | Serek homogenizowany | |  | Serek homogenizowany |
|  |  | | K:2140, B: 32,10g, T: 53,5g, W:107g, KT: 21,40g, Bł; 32g | | K:2026 , B: 30,39g, T: 50,65g, W:101,3g, KT: 20,26g, Bł; 31g | K:1940, B: 29,1g, T: 48,5g, W:97g, KT:19,40g, Bł;29,0g |