| **JADŁOSPIS GRUDZIEŃ**  |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
| **11.12.23****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, dżem, ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, ser żółty (1, 7) |  |
| obiad | Szczawiowa z jajkiem, pulpety wieprzowe w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, napój (1,7,9) | Szczawiowa z jajkiem, pulpety wieprzowe w sosie pieczeniowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, herbata (1,7,9) | Ziemniaczana, pulpety wieprzowe w sosie koperkowym, ziemniaki, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,3,7) | Chleb r., masło, pasta z twarogu z rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata, herbata (1,3,7) | chleb, masło, twarożek, herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb r., masło, wędlina (1,7,) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt owocowy |  | Jogurt naturalny |
|  |  | Kcal:2218, B;33,27g, T:55,45g, KT:22,18g W:110,9g, Bł 33,3g, S:1800mg | Kcal:2199 B;32,99 T:54,98 KT 21,99g W:109,95 Bł 33,3g, S:1800mg | Kcal:2018, B;30,27, T:50,45g, KT 20,18g W: 100,9g Bł 30,3g, S:1600mg |
| **12.12.23****WTOREK** | śniadanie | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, jajko, wędlina, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb razowy, masło, jajko, wędlina, sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | Kasza manna+ otręby pszenne, chleb, masło, twarożek , herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,3,7) |  |
| obiad | Krupnik jęczmienny, gulasz wieprzowy, kasza gryczana, marchewka gotowana, napój (1,9) | Krupnik jęczmienny gulasz wieprzowy, kasza gryczana, marchewka gotowana, herbata (1,9) | Krupnik jęczmienny, gulasz wieprzowy, ziemniaki, marchewka gotowana, napój (1,9) |
| kolacja | chleb, masło, parówka, ketchup, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata (1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb razowy, kefir, (1,7) |  |
|  | Dodatek II  | herbatniki |  | herbatniki |
|  |  | Kcal:2491, B; 37,37g, T:1245,5g, KT:24,91g W:124,55g, Bł 37,4g, S:1850mg | Kcal:2292, B;34,38 g, T: 57,3g, KT:22,92g W:114,6g, Bł 34,4g, S:1850mg | Kcal:2092, B;31,38g, T: 52,3g, KT:20,92g W:104,6g, Bł 31,4g, S:1650mg |
| **13.12.23****ŚRODA** | śniadanie | Kasza jaglana, bułka, masło, miód + ser biały, herbata (1,7) | Kasza jaglana. bułka, masło, twarożek, pomidor, herbata (1,7) | Kasza jaglana, bułka, masło, miód+ ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb, masło, wędlina(1,7) |  |
| obiad | Kapuśniak, kopytka z masłem, surówka z marchwi i chrzanu, napój (1,3,7,9) | Kapuśniak, kopytka z masłem, surówka z marchwi i chrzanu, herbata (1,3,7,9) | ziemniaczana, kopytka, marchewka, napój (1,3,7,9) |
| 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, serek topiony (1,7) |  |
|  | Dodatek II | owoc |  | owoc  |
|  |  | Kcal:2301, B; 34,52g, T:57,53g, KT:23,01g W:115,05g, Bł 33,3g, S:1890mg | Kcal:2236, B;33,54g, T:55,9g, KT:22,36g W:111,8g, Bł 33,6g, S:1860mg | Kcal:2036, B;30,54g, T:50,9g, KT:20,36g W:101,8g, Bł 31g, S:1750mg |
| **14.12.23 CZWARTEK** | śniadanie | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb razowy, masło, wędlina, ogórek, herbata (1,7) | Płatki owsiane, chleb, masło, wędlina, herbata, (1,7) |
| dodatek |  | Płatki błyskawiczne, jogurt (1,7) |  |
| obiad | ogórkowa, stek wp z cebulką, ziemniaki, sałatka z buraczków(1,3,7,9) | ogórkowa, stek wp. z cebulką, ziemniaki, sałatka z buraczków, herbata (1,3,7,9) | grysikowa, pulpety gotowane, ziemniaki, buraczki, napój(1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, sałatka z makaronem, wędlina herbata (1,7,9) | chleb, masło, sałatka z makaronem, wędlina, herbata (1,7,9) | chleb, masło, wędlina , herbata (1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | Kcal:2350, B; 35,25g, T:58,75g, KT:23,50g W:117,5g, Bł 35,3g, S:1990mg | Kcal:2272 B; 34,08g, T:56,8g, KT:22,72g W:113,6g, Bł 34,0g, S:1980mg | Kcal:2072, B; 31,08g, T:51,8g, KT:20,72g W:103,6g, Bł 31g, S:1850mg |
| **15.12. 23 PIĄTEK** | śniadanie | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, serek topiony, pomidor, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb razowy,masło, serek topiony, pomidor, herbata (1,7) | Ryż+ otręby pszenne, chleb, masło, dżem, ser biały, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, wędlina (1,7) |  |
| obiad | Kalafiorowo-brokułowa, naleśniki z serem z sosem truskawkowym, napój (1,3,4,7,9) | Kalafiorowo-brokułowa, naleśnik z serem z sosem truskawkowym, herbata (1,3,4,7,9) | Ziemniaczana, pierogi ruskie, marchewka napój ( 1,3,4,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, jajko+ sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, jajko+ sos jogurtowy ze szczypiorkiem, herbata (1,7) | chleb, masło, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | Chleb razowy, masło, ser żółty (1,3,7) |  |
|  | dodatekII | **Chrupka kukurydziane** |  | Chrupki kukurydziane |
|  |  | Kcal:2183, B; 32,75g, T:54,58g, KT:21,83g W:109,15g, Bł 32,8g, S:1980mg | Kcal:2308, B; 34,62g, T:57,7g, KT:23,08g W:115,4g, Bł 34,7g, S:1985mg | Kcal:1983, B; 29,75g, T: 49,58g, KT:19,83 g W:99,15g, Bł 29,8g, S:1790mg |
| **16.12.23 SOBOTA** | śniadanie | Pieczywo mieszane, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata (1,7) | Chleb razowy, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata (1,7) | Pieczywo, chleb, masło, wędlina, herbata (1,7) |
| dodatek |  | Chleb razowy, masło, twarożek (1,7) |  |
| obiad | Zupa z soczewicy, makaron z sosem mięsno-pieczarkowym, napój (1,3,7,9) | Zupa z soczewicy, makaron z sosem mięsno-pieczarkowym, herbata (1,3,7,9) | Ziemniaczana, makaron z serem, napój (1,3,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata (1,7) | chleb, masło, pasztecik, ogórek kiszony, herbata(1,7) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
|  | Dodatek C |  | Chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Jogurt owocowy |  | Jogurt owocowy |
|  |  | Kcal: 2036, B;30,54 g, T:50,9g, KT:20,36g W:101,8g, Bł 30,6g, S:1890mg | Kcal:2019, B; 30,29g, T:50,48g, KT:20,19g W: 100,95g, Bł 32,8g, S:1980mg | Kcal:1836, B; 27,54g, T:45,9g, KT:18,36g W: 91,8g, Bł 27,6g, S:1880mg |
| **17.12.23****NIEDZIELA**  | śniadanie | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb razowy, masło, wędlina, pomidor, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Chleb, serek topiony (1,7) |  |
| obiad | Koperkowa z makronem, chińszczyzna, ryż, fasolka szparagowa, napój (1,7,9,3) | Koperkowa z makaronem, chińszczyzna, ryż, fasolka szparagowa, herbata (1,7,9,3) | Zacierka, gulasz wieprzowy, ryż, fasolka szparagowa, napój (1,7,9,3) |
| kolacja | chleb, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny, natka pietruszki, herbata (1,7) | chleb, masło, serek naturalny herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | Kcal: 2320, B;34,8 g, T:58,00g, KT:23,2g W:116g, Bł 35g, S:1880mg | Kcal: 1981, B;29,71 g, T: 49,53g, KT:19,81g W:99,05g, Bł 29,8, S:1860mg | Kcal: 1882, B;28,23g, T:47,05g, KT:18,82g W:94,1g, Bł 28,3g, S:1790mg |