| **JADŁOSPIS STYCZEŃ**  |
| --- |
|  | **DIETA LEKKOSTRAWNA** | **DIETA CUKRZYCOWA** | **DIETA WĄTROBOWA** |
| **15.01.24****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 | Zupa z zielonego groszku, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, napój (1,3,9,7) | Zupa z zielonego groszku, pulpety mięsno-ryżowe w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z warzyw mieszanych, herbata (1,3,9,7) | Ziemniaczana , pulpety wp. gotowane w sosie koperkowym, 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 owocowy |
|  |  | Kcal: 2108, B:31,62, T;52,7, KT: 21,08, W: 105,4, Bł: 32g, Sód: 1990mg | Kcal: 2000, B: 30g, T; 50g, KT: 20g, W: 100g, Bł: 30g, Sód: 1980mg | Kcal: 1800, B: 27g, T;45 g, KT: 18g, W: 90g, Bł: 27g, Sód: 1780mg |
| **16.01.24****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 | Zacierka , gulasz z wątróbki, ziemniaki, ogórek kiszony z marchewką, napój (1,9,7) | zacierka, gulasz z wątróbki, ziemniaki, ogórek kiszony z marchewką, herbata 1,9,7) | Zacierka, 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 | owoc |  | owoc |
|  |  | Kcal: 2304, B: 34,56, T; 57,6g, KT:23,04 W: 115,2 Bł: 34g, Sód: 1970mg | Kcal: 2269, B: 34,05g, ; 56,73 KT: 22,69, W: 113,45, Bł: 34g, Sód: 1890mg | Kcal: 2069, B:31,04, T; 51,73, KT: 20,69, W:103,45, Bł: 31g, Sód: 1790mg |
| **17.01.24****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 | kapuśniak, leniwe z masłem, surówka z marchwi i jabłka, napój (1,3,9,7) | Kapuśniak, leniwe z masłem, surówka z marchwi i jabłka, herbata (1,9,7) | ziemniaczana, leniwe, marchewka, marchewka, 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: 2321, B:34,82, T; 58,03g, KT: 23,21 W: 116,05 Bł: 34g, Sód: 1960mg | Kcal: 2175, B:32,63 T; 54,38g, KT: 21,75 W: 108,75 Bł: 32g, Sód: 1760mg | Kcal: 1975, B:29,63 T; 49,38g, KT: 19,75g W:98,75 Bł: 30g, Sód: 1660mg |
| **18.01.24 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 | Jogurt owocowy |  | Jogurt owocowy |
|  |  | Kcal: 2222, B: 33,33g, T; 55,55g, KT: 22,22g W: 111,1g Bł: 33g, Sód: 1890mg | Kcal: 2276, B: 34,14, T; 56,9g, KT: 22,76 W: 113,8 Bł: 34g, Sód: 1850mg | Kcal: 2076, B: 31,14, T; 51,9g, KT: 20,76 W:103,8 Bł: 31g, Sód: 1750mg |
| **19.01.24** **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 rybny, ziemniaki, sos grecki, napój (1,7,9) | Owocowa z makaronem, kotlet rybny, ziemniaki, sos grecki, herbata (1,7,9) | Owocowa, pulpety rybne, ziemniaki, sos grecki, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasta jajeczna ze 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, serek topiony (1,3,7) |  |
|  | Dodatek II | Ciastko zbożowe |  | Herbatniki  |
|  |  | Kcal: 2506, B: 37,59g, T; 62,65g, KT: 25,06g W: 125,3g Bł: 37g, Sód: 1890mg | Kcal: 2291, B: 34,37g, T; 57,28g, KT: 22,22g W: 114,55g Bł: 34g, Sód: 1860mg | Kcal: 2091, B: 31,37g, T; 52,28g, KT: 20,91g W:104,55g Bł: 31g, Sód: 1790mg |
| **20.01.24 SOBOTA** | śniadanie | pieczywo, masło, wędlina, ćwikła, kefir, herbata(1,7) | pieczywo, masło, wędlina, ćwikła kefir, herbata(1,7) | Pieczywo, masło, wędlina, kefir, herbata(1,7) |
| dodatek |  | chleb, masło, ser żółty (1,7) |  |
| obiad | Ogonowa, pierogi z soczewicą, ogórek kiszony z marchewką, napój (1,7,9) | Ogonowa, pierogi z soczewicą, ogórek kiszony z marchewką, herbata (1,7,9 | Ziemniaczana, pierogi ruskie, marchewka, napój (1,7,9) |
| kolacja | chleb, masło, pasztecik, pomidor , herbata (1,7,3) | chleb, masło, pasztecik , pomidor, herbata (1,7,3) | chleb, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, jajko (1,7) |  |
|  | DodatekII | Soczek owocowy |  | Soczek owocowy |
|  |  | Kcal: 2506, B: 37,59g, T; 62,65g, KT: 25,06g W: 125,3g Bł: 37g, Sód: 1890mg | Kcal: 2401, B: 36,02g, T; 60,03g, KT: 24,01g W:120,05g Bł: 36g, Sód: 1870mg | Kcal: 2201, B: 33,02g, T; 55,03g, KT: 22,01g W: 110,05g Bł: 33g, Sód: 1690mg |
| **21.01.24 NIEDZIELA**  | śniadanie |  Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, wędlina, , ogórek kiszony, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, pieczywo, masło, wędlina, ogórek kiszony, herbata(1,7) | Płatki jęczmienne, masło, wędlina, herbata(1,7) |
| dodatek |  | Jogurt, płatki błyskawiczne (1,7) |  |
| obiad | Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, marchewka z groszkiem, napój (1,7,9) | Rosół z makaronem, udko pieczone, ziemniaki, marchewka z groszkiem, herbata (1,7,9) | Zacierka, udko gotowane, 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, twarożek, herbata(1,7) |
| Dodatek C |  | chleb, masło, wędlina (1,7) |  |
|  | Dodatek II | Serek homogenizowany |  | Serek homogenizowany |
|  |  | Kcal: 2102, B: 31,53g, T; 52,55g, KT: 21,02g W: 105,1g Bł: 32g, Sód: 1870mg | Kcal: 2080, B: 31,20g, T; 52g, KT: 20,80g W:104 g Bł: 31g, Sód: 1770mg | Kcal: 1880, B: 28,2g, T; 47g, KT: 18,8g W: 94g Bł: 28g, Sód: 1670mg |