

## Jadlospis 01-07.01.2025

**DIETA LEKKOSTRAWNA** – Zupa mleczna jest dostępna dla pacjentów mających problem z gryzieniem i przełykaniem posiłków zawierających pieczywo

	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW/CUKRZYCOWA	
Środa 01-01-2025	ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Gotowana parówka (9,11) 80g Serek topiony (7) 20g Ketchup (10) 10g Sałata 10g Pomidor 60g Kawa z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Gotowana parówka (9,11) 80g Serek topiony (7) 20g Ketchup (10) 10g Sałata 10g Pomidor 60g Kawa z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Gotowana parówka (9,11) 80g Serek topiony (7) 20g Ketchup (10) 10g Sałata 10g Pomidor 60g Kawa z mlekiem (7) 200g
	II ŚN	Budyń (7) 120g		
	OB	Zupa ogórkowa (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym (1,7,9) 150g Trio warzywne 50g Surówka z białej kapusty 50g Kompot z owocami 200ml		
	PD	-		Pieczone jabłko 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 80g Wędlina (10) 20g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 80g Wędlina (10) 20g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Sałatka jarzynowa (1,3,7,9) 80g Wędlina (10) 20g Herbata 200g
PN	Mandarynki 80g			
	E: 2064,7 kcal, B: 105,5g, T: 74,7g, kw.tł.nasy.: 38g, W: 251g, w tym cukry: 55,82g, Bł: 17,09g, Sól: 7,44g	E: 2000,5 kcal, B: 103,1g, T: 74,5g, kw.tł.nasy.: 37,9g, W: 233,74g, w tym cukry: 56,97g, Bł: 14,02g, Sól: 7,36g	E: 2009,8 kcal, B: 106,3g, T: 75,2g, kw.tł.nasy.: 38,2g, W: 261,3g, w tym cukry: 58,76g, Bł: 17,97g, Sól: 7,49g	
Czwartek 02-01-2025	ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paszтет pieczony (11) 80g Ser wędzony (7) 20g Ogórek kiszony 80g Kawa z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z pł. owsianymi (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Paszтет pieczony (11) 80g Ser wędzony (7) 20g Ogórek kiszony 80g Kawa z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paszтет pieczony (11) 80g Ser wędzony (7) 20g Ogórek kiszony 80g Kawa z mlekiem (7) 200g
	II ŚN	Jogurt owocowy (7) 150g		Jogurt naturalny (7) 150g
	OB	Zupa kalafiorowa (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Gulasz w sosie własnym (1,7,9) 150g Buraczki 100g Kompot z owocami 200ml		
	PD	-		Kaszka manna (1,7) 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Ser żółty (7) 40g Wędlina (10) 20g Dżem 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Ser żółty (7) 40g Wędlina (10) 20g Dżem 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Ser żółty (7) 40g Wędlina (10) 20g Dżem 20g Pomidor 80g Herbata 200g
PN	Serek homogenizowany (7) 150g			
	E: 1984,2 kcal, B: 103,9g, T: 62g, kw.tł.nasy.: 29g, W: 250,93g, w tym cukry: 45,02g, Bł: 22,66g, Sól: 6,17g	E: 1979,4 kcal, B: 103,7g, T: 64,3g, kw.tł.nasy.: 30,1g, W: 255,79g, w tym cukry: 47,02g, Bł: 23,42g, Sól: 6,34g	E: 2045,4 kcal, B: 108,8g, T: 64,5g, kw.tł.nasy.: 31,2g, W: 272g, w tym cukry: 48,9g, Bł: 24,5g, Sól: 6,67g	

Piątek 03-01-2025	ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Pasta jajeczna (3,7) 80g Sałata 10g Ogórek 60g Kakao z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Pasta jajeczna (3,7) 80g Sałata 10g Ogórek 60g Kakao z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Pasta jajeczna (3,7) 80g Sałata 10g Ogórek 60g Kakao z mlekiem (7) 200g
	II ŚN	Kisiel 120g		
	OB	Zupa ziemniaczana (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Ryba smażona w sosie pietruszkowym (1,3,4) 100g Surówka z kapusty zasmażanej 100g Kompot z owocami 200ml	Zupa ziemniaczana (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Ryba pieczona w sosie pietruszkowym (1,3,4) 150g Surówka z kapusty zasmażanej 100g Trio warzywne 50g Kompot z owocami 200ml	
	PD	-		Budyń (7) 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z koperkiem (7) 80g Roszponka 10g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z koperkiem (7) 80g Roszponka 10g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z koperkiem (7) 80g Roszponka 10g Pomidor 80g Herbata 200g
	PN	Banan 60g		
		E: 2139,3 kcal, B: 96,6g, T: 79,2g, kw.tł.nasy: 34,7g, W: 247,9g, w tym cukry: 33,19g, Bł: 21,09g, Sól: 6,55g	E: 1957,13 kcal, B: 93,3g, T: 73,21g, kw.tł.nasy: 27,4g, W: 238,65g, w tym cukry: 31,44g, Bł: 20,94g, Sól: 6,87g	E: 2076,32 kcal, B: 96,9g, T: 73,1g, kw.tł.nasy: 28,6g, W: 267,89g, w tym cukry: 38,9g, Bł: 23,45g, Sól: 6,78g

Sobota 04-01-2025	ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Ser wędzony (7) 40g Wędlina 20g Musztarda 10g Sałata 10g Ogórek kiszony 60g Kawa z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z pł. jęczmiennymi (1,7) Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Ser wędzony (7) 40g Wędlina 20g Musztarda 10g Sałata 10g Ogórek kiszony 60g Kawa z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Ser wędzony (7) 40g Wędlina 20g Musztarda 10g Sałata 10g Ogórek kiszony 60g Kawa z mlekiem (7) 200g
	II ŚN	Pieczone jabłko 120g		
	OB	Barszcz biały (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Klops duszony w sosie pomidorowym (1,3,7,9) 150g Buraczki 100g Kompot z owocami 200ml		
	PD	-		Kaszka manna (7) 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paszтет drobiowy (10) 80g Ser wędzony (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Paszтет drobiowy (10) 80g Ser wędzony (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paszтет drobiowy (10) 80g Ser wędzony (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g
	PN	Kisiel 120g		
		E: 1914,4kcal, B: 91g, T: 55,6g, kw.tł.nasy.: 26,6g, W: 261,43g, w tym Cukry: 36,61g, Bł: 18,12g, Sól: 8,5g	E: 1934,2kcal, B: 90,4g, T: 56,8g, kw.tł.nasy.: 27,12g, W: 254,1g, w tym Cukry: 37,64g, Bł: 17,89g, Sól: 8,76g	E: 2001,3kcal, B: 93,9g, T: 57,2g, kw.tł.nasy.: 27,12g, W: 267,23g, w tym Cukry: 43,51g, Bł: 18,95g, Sól: 8,76g

Niedziela 05-01-2025	ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Jajecznica (3) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Kakao z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z pł.owsianymi (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Jajecznica (3) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Kakao z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Jajecznica (3) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Kakao z mlekiem (7) 200g
	II ŚN	Jogurt owocowy (7) 150g		Jogurt naturalny (7) 150g
	OB	Rosół z makaronem (1,9) 250g Ryż 100g Potrawka z kurczaka w sosie (1,7,9) 150g Gotowana marchewka 100g Kompot z owocami 200ml		
	PD	-		Kisiel 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Galat drobiowy (11) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Galat drobiowy (11) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Galat drobiowy (11) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g
	PN	Serek homogenizowany (7) 150g		
		E: 2123,7 kcal, B: 104,1g, T: 85,9g, kw.tł.nasy.: 34,1g, W: 294,22g, w tym cukry: 39,27g, Bł: 21,94g, Sól: 4,96g	E: 2146,2 kcal, B: 104,8g, T: 86,5g, kw.tł.nasy.: 34,2g, W: 294,54g, w tym cukry: 40,89g, Bł: 15,03g, Sól: 5,33g	E: 2179,8 kcal, B: 105,3g, T: 86,3g, kw.tł.nasy.: 35,7g, W: 299,8g, w tym cukry: 40,23g, Bł: 23,41g, Sól: 5,03g

Poniedziałek 06-01-2025	ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Pasta mięsna z warzywami (7) 80g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Kawa z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Pasta mięsna z warzywami (7) 80g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Kawa z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Pasta mięsna z warzywami (7) 80g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Kawa z mlekiem (7) 200g
	II ŚN	Kaszka manna (7) 120g		
	OB	Zupa pomidorowa (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie pietruszkowym (1,7,9) 150g Gotowana fasolka 100g Kompot z owocami 200ml		
	PD	-		Jogurt naturalny 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Metka cebulowa (11) 80g Ser żółty (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Metka cebulowa (11) 80g Ser żółty (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Metka cebulowa (11) 80g Ser żółty (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g
	PN	Budyń (7) 120g		
		E: 1997,3 kcal, B: 99,1g, T: 81,5g, kw.tł.nasy.: 31,23g, W: 257,6g, w tym cukry: 31,43g, Bł: 25,79g, Sól: 4,39g	E: 1989,9 kcal, B: 94,6g, T: 83,4g, kw.tł.nasy.: 33,41g, W: 246,31g, w tym cukry: 31,89g, Bł: 21,32g, Sól: 4,51g	E: 2038,1 kcal, B: 103,5g, T: 82,9g, kw.tł.nasy.: 32,1g, W: 261,9g, w tym cukry: 32,89g, Bł: 26,32g, Sól: 4,78g

Wtorek 07-01-2025

ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z koperkiem (7) 80g Szynka wiejska 20g Roszponka 20g Tarta rzodkiewka 50g Kakao z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z pł.jęczmiennymi (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z koperkiem (7) 80g Szynka wiejska 20g Roszponka 20g Tarta rzodkiewka 50g Kakao z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z koperkiem (7) 80g Szynka wiejska 20g Roszponka 20g Tarta rzodkiewka 50g Kakao z mlekiem (7) 200g
II ŚN	Kisiel (7) 120g		
OB	Żurek (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Klops duszony w sosie koperkowym (1,3,7) 150g Buraczki 100g		
PD	-		Banan 60g
KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Jajko gotowane (3) 60g Ser topiony (7) 20g Majonez 10g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Jajko gotowane (3) 60g Ser topiony (7) 20g Majonez 10g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Jajko gotowane (3) 60g Ser topiony (7) 20g Majonez 10g Pomidor 80g Herbata 200g
PN	Mandarynki 80g		
	E: 2064,7 kcal, B: 105,5g, T: 74,7g, kw.tł.nasy.: 38g, W: 251g, w tym cukry: 55,82g, Bł: 17,09g, Sól: 7,44g	E: 2000,5 kcal, B: 103,1g, T: 74,5g, kw.tł.nasy.: 37,9g, W: 233,74g, w tym cukry: 56,97g, Bł: 14,02g, Sól: 7,36g	E: 2009,8 kcal, B: 106,3g, T: 75,2g, kw.tł.nasy.: 38,2g, W: 261,3g, w tym cukry: 58,76g, Bł: 17,97g, Sól: 7,49g