

## Jadłospis 05-11.03.2025

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 05-03-2025	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 Kawa z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z kaszą manną (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 Kawa 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 Kawa z mlekiem (7) 200g
	II ŚN	Budyń (7) 120g		
	OB	Barszcz biały (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Jajko gotowane w sosie chrzanowym (3,7,11) 150g Gotowana marchewka 100g		
	PD	-		Pieczone jabłko 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Galat rybny (4,9,11) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 60g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Galat rybny (4,9,11) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 60g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Galat rybny (4,9,11) 60g Ser topiony (7) 20g Pomidor 60g Herbata 200g
	PN	Kisiel 120g		
		E: 1820,5kcal, B: 101,1g, T: 53,2g, kw.tł.nasy.: 23g, W: 243,8g, w tym Cukry: 43,9g, Bł: 19,06g, Sól: 7,81g	E: 1889,2kcal, B: 102,4g, T: 54,6g, kw.tł.nasy.: 23,56g, W: 246,7g, w tym Cukry: 44,89g, Bł: 19,06g, Sól: 7,81g	E: 1957,4kcal, B: 104,1g, T: 55,7g, kw.tł.nasy.: 23,4g, W: 246,2g, w tym Cukry: 45,25g, Bł: 21,45g, Sól: 7,89g
Czwartek 06-03-2025	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 pł. owsianymi (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	Jogurt owocowy (7) 150g		Jogurt naturalny (7) 150g
	OB	Zupa ogórkowa (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Pieczona sztuka mięsa drobiowego w sosie własnym (1,7,9) 150g Gotowana fasolka 100g Kompot z owocami 200ml		
	PD	-		Kasza manna (1,7) 120g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paszтетowa (11) 60g Ser wędzony (7) 20g Ogórek kiszony 60g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Paszтетowa (11) 60g Ser wędzony (7) 20g Ogórek kiszony 60g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paszтетowa (11) 60g Ser wędzony (7) 20g Ogórek kiszony 60g Herbata 200g
	PN	Serek homogenizowany (7) 150g		
		E: 1999,8 kcal, B: 98,5g, T: 81,5g, kw.tł.nasy.: 31,23g, W: 257,6g, w tym cukry: 27,43g, Bł: 25,79g, Sól: 3,79g	E: 1978,3 kcal, B: 94,6g, T: 83,4g, kw.tł.nasy.: 33,41g, W: 246,31g, w tym cukry: 29,98g, Bł: 23,42g, Sól: 4,1g	E: 2098,1 kcal, B: 104,5g, T: 83,9g, kw.tł.nasy.: 32,1g, W: 261,9g, w tym cukry: 31,89g, Bł: 26,32g, Sól: 3,9g

Piątek 07-03-2025	SN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z jogurtem (7) 80g Roszponka 20g Dżem 10g Pomidor 50g Herbata 200g	Zupa mleczna z kaszą manną (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z jogurtem (7) 80g Roszponka 20g Dżem 10g Pomidor 50g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Twarożek z jogurtem (7) 80g Roszponka 20g Dżem 10g Pomidor 50g Herbata 200g
	II SN	Kisiel 120g		
	OB	Zupa koperkowa (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Śledź po japońsku (3,7,9) 150g Surówka z kapusty zasmażanej 100g Kompot z owocami 200ml	Zupa koperkowa (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	-		Banan 60g
	KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Sałatka jarzynowa (3,7,9) 60g Sałata 10g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Sałatka jarzynowa (3,7,9) 60g Sałata 10g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Sałatka jarzynowa (3,7,9) 60g Sałata 10g Herbata 200g
	PN	Budyń (7) 120g		
		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 08-03-2025	SN	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 SN	Pieczone jabłko 120g		
	OB	Zupa jarzynowa (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Gołąbki w sosie pomidorowym (1,3,7) 150g Buraczki 100g Kompot z owocami 200ml	Zupa jarzynowa (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Klops z ryżem duszony w sosie pomidorowym (1,3,7) 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: 2155kcal, B: 80,1g, T: 80g, kw.tł.nasy.: 39,7g, W: 266,78g, w tym Cukry: 45,19g, Bł: 21,79g, Sól:8,37g	E: 2167,3kcal, B: 81,1g, T: 82,4g, kw.tł.nasy.: 40,3g, W: 269,31g, w tym Cukry: 46,19g, Bł: 21,57g, Sól:8,42g	E: 2231,2kcal, B: 82,7g, T: 81,2g, kw.tł.nasy.: 41g, W: 270,31g, w tym Cukry: 45,34g, Bł: 22,88g, Sól:8,78g

Niedziela 09-03-2025

ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Jajko gotowane (3) 60g Ser żółty (7) 20g Majonez 20g Pomidor 60g Kakao z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z pł.owsianymi (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Jajko gotowane (3) 60g Ser żółty (7) 20g Majonez 20g Pomidor 60g Kakao z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Jajko gotowane (3) 60g Ser żółty (7) 20g Majonez 20g Pomidor 60g Kakao z mlekiem (7) 200g
II ŚN	Budyń (7) 120g		
OB	Rosół z makaronem (1,9) 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	-		Banan 60g
KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Galat drobiowy (9) 80g Ser topiony (7) 20g Pomidor 60g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Galat drobiowy (9) 80g Ser topiony (7) 20g Pomidor 60g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Galat drobiowy (9) 80g Ser topiony (7) 20g Pomidor 60g Herbata 200g
PN	Kisiel 120g		
	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

Poniedziałek 10-03-2025

ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paszтет pieczony (11) 80g Ser żółty (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 Paszтет pieczony (11) 80g Ser żółty (7) 20g Pomidor 80g Kawa z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paszтет pieczony (11) 80g Ser żółty (7) 20g Pomidor 80g Kawa z mlekiem (7) 200g
II ŚN	Kaszka manna (7) 120g		
OB	Barszcz czerwony (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Gulasz w sosie własnym (1,7) 150g Trio warzywne 50g Ogórek kiszony 60g		
PD	-		Jogurt naturalny 120g
KOL	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 Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Pasta mięsna z warzywami (7) 80g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 620g Masło ekstra (7) 10g Pasta mięsna z warzywami (7) 80g Ser topiony (7) 20g Pomidor 80g Herbata 200g
PN	Budyń (7) 120g		
	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

Wtorek 11-03-2025

ŚN	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paprykarz (4) 60g Ser topiony (7) 20g Ogórek kiszony 80g Kawa z mlekiem (7) 200g	Zupa mleczna z pł.jęczmiennymi (1,7) 250g Chleb pszenno-żytni (1) 120g Masło ekstra (7) 10g Paprykarz (4) 60g Ser topiony (7) 20g Ogórek kiszony 80g Kawa z mlekiem (7) 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Paprykarz (4) 60g Ser topiony (7) 20g Ogórek kiszony 80g Kawa z mlekiem (7) 200g
II ŚN	Kisiel (7) 120g		
OB	Zupa pomidorowa (1,7,9) 250g Ziemniaki 200g Klops gotowany w sosie koperkowym (1,3,7) 150g Buraczki 100g Kompot z owocami 200ml		
PD	-		Banan 60g
KOL	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Ser wędzony (7) 20g Wędlina (10) 20g Pomidor 60g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Ser wędzony (7) 20g Wędlina (10) 20g Pomidor 60g Herbata 200g	Chleb pszenno-żytni (1) 60g Chleb graham (1) 60g Masło ekstra (7) 10g Ser wędzony (7) 20g Wędlina (10) 20g Pomidor 60g Herbata 200g
PN	Budyń (1) 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