

JADŁOSPIS SŁAWNO karta 3

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
SOBOTA 13.12	zwykła 2130kcal 94,7gB; 68,9T; 275,6gW				Zupa fasolowa	1,9	350 ml	Wędlina wieprzowa Serek topiony Pomidor Sałata	6 7	1 szt. 40g 50g	II śniadanie: Owoc 100g
		Wędlina wieprzowa Wędlina drobiowa Ogórek kiszony Sałata	6 6	40g 40g 80g	Chłopski garnek z mięsem		350g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g				Pieczywo mieszane	1	120 g	
		Pieczywo pszenne	1	140g							
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	lekkostrawna 2204kcal 90,4gB; 52,5gT; 309,4gW				Zupa grysikowa	1,9	350 ml	Pasta z twarogu Wędlina drobiowa Pomidor b/s Sałata	7 6	40g 20g 50g	
		Wędlina wieprzowa Wędlina drobiowa Ogórek Sałata	6 6	40g 40g 80g	Sos mięsno-jarzynowy	1,7,9,10	200g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		200g	Pieczywo pszenne	1	120 g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Gotowana fasolka szparagowa		100g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	Cukrzyca 2027kcal 93,8gB; 67,8gT; 253,3gW				Zupa fasolowa	1,9	350 ml	Pasta z twarogu Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	7 6	40g 20g 50g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina drobiowa 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Wędlina wieprzowa Wędlina drobiowa Ogórek kiszony Sałata	6 6	40g 40g 80g	Chłopski garnek z mięsem		350g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g				Pieczywo razowe	1	120 g	
		Pieczywo razowe	1	140g							
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	papkowata	MIX	1,6,7	300g	MIX	1,7,9,10	350g	MIX	3,10	100ml 300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga			waga			waga	
NIEDZIELA 14.12	Zwykła 2277kcal 100,8gB; 77,1gT; 295,0gW				Zupa pejzanka	9	350 ml	Kielbaska smażona z cebulką Musztarda Pomidor Sałata	1,6 10	100g 30g 50g	II śniadanie: Galaretka 150g
		Jajecznica z boczkiem Ogórek Sałata	3,7	100g 80g	Sznyceł drobiowy	1,3	100g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		250g	Pieczywo mieszane	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Surówka z marchwi		120g				
		Herbata zwykła		200 ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	lekkostrawna 2427kcal 90,4gB; 88,7gT; 312,9gW				Zupa bulion warzywny z ziemniakami	9	350 ml	Parówka na ciepło Pomidor b/s Sałata	6	2szt 80g	Podwieczorek: Ciasto – porcja; cukrzyca – ciastko zbożowe 1szt.
		Jajko gotowane Łopatka z pietruszką Ogórek Sałata	3 6	1 szt. 40g 80g	Sznyceł drobiowy gotowany w sosie jarzynowym	1,7,9	100g + 80g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki gotowane		250g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Surówka z marchwi		120g				
		Herbata zwykła		200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	cukrzyca 2429kcal 93,5gB; 88,5gT; 314,5gW				Zupa pejzanka	9	350 ml	Kielbaska smażona z cebulką Musztarda Pomidor Sałata	6 10	100g 30g 50g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina wieprzowa 40g, masło 15g pieczywo razowe 60g
		Jajko gotowane Łopatka z pietruszką Ogórek Sałata	3 6	1 szt. 40g 80g	Sznyceł drobiowy gotowany w sosie jarzynowym	1,7,9	100g + 80g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ryż brązowy		300g	Pieczywo razowe	1	140g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Surówka z marchwi		120g				
		Herbata zwykła		200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	papkowata	MIX	1,3,6,7	300g	MIX	1,7,9	450g	MIX	1,6,7	300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
PONIEDZIAŁEK 15.12	zwykła 2154kcal 94,7gB; 61,1gT; 306,3gW				Zupa brokułowa	7,9	350 ml	Szynka parzona Pomidor Sałata	6	60g 50g	II śniadanie: Sok owocowy 1szt.; cukrzyca – owoc 100g
		Wędlina wieprzowa	6	40g	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym	1,3,7	100g+ 80g	Masło roślinne	7	15g	
		Ser żółty	7	40g							
		Ogórek korniszon	10	80g							
		Sałata									
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki gotowane		250g	Pieczywo pszenne	1	120g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Surówka colesław	3,7,10	120g				
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	lekkostrawna 2068kcal 89,6gB; 56,9gT; 299,3gW				Zupa brokułowa	7,9	350 ml	Szynka parzona Pomidor b/s Sałata	6	60g 50g	Podwieczerek: Jogurt naturalny 1szt.
		Wędlina drobiowa	6	40g	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym	1,3,7	100g+ 80g	Masło roślinne	7	15g	
		Serek kanapkowy	7	40g							
		Ogórek b/s		80g							
		Sałata									
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki gotowane		250g	Pieczywo pszenne	1	120g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Pieczony kalafior	7	120g				
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	cukrzyca 1975kcal 84,5gB; 58,2gT; 278,1gW				Zupa brokułowa	7,9	350 ml	Szynka parzona Pomidor Sałata	6	60g 50g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pasta z twarogu z jogurtem i koprem 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Wędlina drobiowa	6	40g	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym	1,3,7	100g+ 80g	Masło roślinne	7	15g	
		Serek kanapkowy	7	40g							
Ogórek korniszon		10	80g								
Sałata											
	Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki gotowane		250g	Pieczywo razowe	1	120g		
	Pieczywo razowe	1	140g	Surówka colesław	3,7,10	120g					
	Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml		
	papkowata	MIX	1,6,7	300g	MIX	1,3,7,9	350g	MIX	1,6,7	100ml 300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
WTOREK 16.12	zwykła 2527kcal 86,3gB; 76,9gT; 372,5gW				Zupa kartoflanka	9	350 ml	Parówka drobiowa Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	6 6	1 szt. 20g 50g	II śniadanie: Owoc 100g
		Wędlina drobiowa Dżem owocowy Pomidor Sałata	6	40g 50g 80g	Gulasz a`la strogonoff	1,7,10	200g	Masło roślinne	7	15g	
		Masło roślinne	7	15g	Kasza pęczak	1	250g	Pieczywo pszenne	1	120g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Buraczki		120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200 ml	
	lekkostrawna 2527kcal 86,3gB; 76,9gT; 372,5gW				Zupa kartoflanka	9	350 ml	Parówka drobiowa Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	6 6	1 szt. 20g 50g	Podwieczorek: Kisiel 150ml
		Wędlina drobiowa Dżem owocowy Pomidor Sałata	6	40g 50g 80g	Gulasz a`la strogonoff (wersja lekkostrawna)	1,7,10	200g	Masło roślinne	7	15g	
		Masło roślinne	7	15g	Kasza jęczmienna	1	250g	Pieczywo pszenne	1	120g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Buraczki		120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200 ml	
	cukrzyca 2399kcal 85,7gB; 84,6gT; 322,3gW				Zupa kartoflanka	9	350 ml	Parówka drobiowa Wędlina drobiowa Pomidor Sałata	6 6	1 szt. 20g 50g	Dodatkowy posilek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina wieprzowa 40g , masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Wędlina drobiowa Jajko gotowane Pomidor Sałata	6	40g 1szt. 80g	Gulasz a`la strogonoff	1,7,10	200g	Masło roślinne	7	15g	
		Masło roślinne	7	15g	Kasza pęczak	1	300g	Pieczywo razowe	1	120g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Ogórek kiszony		120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200 ml	
	papkowata	MIX	1,6,7	300g	MIX	1,7,9,10	350g	MIX	1,6,7	100 ml 300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
ŚRODA 17.12	Zwykła 2262kcal 84,9gB; 62,4gT; 340,1gW				Zupa pomidorowa z ryżem	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Pasta warzywna Ogórek kiszony Sałata	6 3,9,10	30g 30g 80g	II śniadanie: Jogurt owocowy 1szt. cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.
		Wędlina drobiowa	6	40g	Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym	1,7	100g + 80g	Masło roślinne	7	15 g	
		Ser żółty	7	40g							
		Pomidor		80g							
		Sałata									
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		300g	Pieczywo mieszane	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Surówka z czerwonej kapusty		120g				
		Kawa zbożowa	1	200ml	Zupa kalafiorowa		350 ml	Herbata owocowa		200g	
	lekkostrawna 2140kcal 79,6gB; 54,6gT; 332,6gW				Zupa pomidorowa z ryżem	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Pasta warzywna Ogórek b/s Sałata	6 3,9,10	30g 30g 80g	Podwieczorek: Biszkopt 3szt.; cukrzyca – owoc 100g
		Wędlina drobiowa	6	40g	Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym	1,7	100g + 80g	Masło roślinne	7	15 g	
		Serek kanapkowy	7	40g							
		Pomidor		80g							
		Sałata									
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		300g	Pieczywo pszenne	1	140 g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Gotowany brokuł		120g				
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	cukrzyca 2161kcal 74,9gB; 63,7gT; 322,1gW				Zupa pomidorowa z ryżem brązowym	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Pasta warzywna Ogórek kiszony Sałata	6 3,9,10	30g 30g 80g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina drobiowa 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Wędlina drobiowa	6	40g	Kurczak gotowany w sosie pietruszkowym	1,7	100g + 80g	Masło roślinne	7	15 g	
Serek kanapkowy		7	40g								
Pomidor			80g								
Sałata											
	Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		300g	Pieczywo razowe	1	140g		
	Pieczywo razowe	1	140g	Surówka z czerwonej kapusty		120g					
	Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot bez cukru		200ml	Herbata owocowa		200g		
	papkowata	MIX	1,6,7	300g	MIX	1,7,9	350g	MIX	1,3,6,7,9,10	300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
CZWARTEK 18.12	zwykła 2285kcal 90,3gB; 80,0gT; 300,8gW				Zupa jarzynowa	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Serek topiony Ogórek Sałata	6 7	30g 2szt. 80g	II śniadanie: Muffinka – 1szt.; cukrzyca – ciastko zbożowe 1szt.
		Poledwica sopocka Pasta jajeczna Pomidor Sałata	6 3,10	40g 80g 80g	Pieczeń drobiowo-wieprzowa w sosie pieczarkowym	1,3,7	100g + 80g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		300g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Duszona marchew z burakiem	7	120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	lekkostrawna 2341kcal 86,8gB; 87,0gT; 302,7gW				Zupa jarzynowa	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Ogórek b/s Sałata	6 7	30g 30g 80g	Podwieczerek: Jabłko 1szt.
		Poledwica sopocka Pasta jajeczna Pomidor Sałata	6 3,10	40g 80g 80g	Pieczeń drobiowo-wieprzowa w sosie koperkowym	1,3,7	100g + 80g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		300g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Duszona marchew z burakiem	7	120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	cukrzyca 2271kcal 83,6gB; 83,6gT; 295,9gW				Zupa jarzynowa	7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Ogórek Sałata	6 7	30g 30g 80g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina wieprzowa 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Poledwica sopocka Pasta jajeczna Pomidor Sałata	6 3,10	40g 80g 80g	Pieczeń drobiowo-wieprzowa w sosie pieczarkowym	1,3,7	100g + 80g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		300g	Pieczywo razowe	1	140g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Duszona marchew z burakiem	7	120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	papkowata	MIX	1,3,6,7,10	300g	MIX	1,3,7,9	350g	MIX	1,6,7	300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
PIĄTEK 19.12	zwykła 2325kcal 95,1gB; 56,4gT; 361,6gW				Zupa rosolnik z ryżem	9	350 ml	Salatka ryżowa z kurczakiem z majonezem	1,3,6,10	200g	II śniadanie: Galaretką 150g
		Pasta z twarogu półtłustego Miód Ogórek Sałata	7	80g 50g 80g	Ryba panierowana	1,3,4	100 g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki pieczone		250g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo mieszane	1	140g	Surówka z kiszonej kapusty		120g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	lekkostrawna 2145kcal 101,4gB; 37,0gT; 354,1gW				Zupa rosolnik z ryżem	9	350 ml	Salatka ryżowa z kurczakiem z jogurtem naturalnym	1,3,6,7	200g	Podwieczorek: Jogurt owocowy 1szt. cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.
		Pasta z twarogu półtłustego Miód Ogórek b/s Sałata	7	80g 50g 80g	Ryba pieczona	4	100g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki pieczone		250g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Gotowana fasolka szparagowa		120g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	cukrzyca 1960kcal 104,7gB; 42,5gT; 288,2gW				Zupa rosolnik z ryżem brązowym	9	350 ml	Salatka ryżowa z kurczakiem z jogurtem naturalnym	1,3,6,7	200g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Jajko gotowane 50g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Pasta z twarogu półtłustego Wędlina drobiowa Ogórek Sałata	7	80g 40g 80g	Ryba pieczona	4	100g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki pieczone		250g	Pieczywo razowe	1	140g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Surówka z kiszonej kapusty		120g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200ml	Herbata owocowa		200g	
	papkowata	MIX	1,7	300g	MIX	4,9	350g	MIX	1,3,6,7	300g	