

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
SOBOTA 27.12	Podstawowa 2431kcal 97,8gB; 63,1gT; 365,1gW				Zupa fasolowa	1,9	350 ml	Wędlina wieprzowa Serek topiony Pomidor Sałata	6 7	40g 1 szt. 80g	Dodatek I: Owoc 100g.
		Ser żółty Wędlna drobiowa Ogórek Sałata	7 6	40g 40g 80g	Chłopski garnek z kiełbasą	1,6	350g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g				Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g							
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Łatwostrawna 2186kcal 79,9gB; 60,2gT; 331,5gW				Zupa grysikowa	1,9	350 ml	Wędlna drobiowa Pasta z twarogku Pomidor b/s Sałata	6 7	40g 40g 80g	
		Serek kanapkowy Wędlna drobiowa Ogórek b/s Sałata	7 6	40g 40g 80g	Sos mięsno-jarzynowy	1,7,9,10	150g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		250g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Marchew z jabłkiem		120g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2188kcal 84,6gB; 62,9gT; 318,2gW				Zupa fasolowa	1,9	350 ml	Wędlna drobiowa Pasta z twarogku Pomidor Sałata	6 7	40g 40g 80g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlna drobiowa 40g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Serek kanapkowy Wędlna drobiowa Ogórek b/s Sałata	7 6	40g 40g 80g	Sos mięsno-jarzynowy	1,7,9,10	150g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ryż brązowy		300g	Pieczywo razowe	1	140g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Marchew z jabłkiem		120g				
		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	1,6,7	300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga			waga			waga	
NIEDZIELA 28.12	Podstawowa 2495kcal 100,2gB; 90,5gT; 319,9gW				Zupa pieczarkowa z makaronem	1,7,9	350 ml	Kielbaska na ciepło Musztarda Pomidor Sałata	6 10	1 szt. 30g 50g	Dodatek I: Galaretka 150g Dodatek II: Ciasto – porcja; cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.
		Jajecznica z kielbasą Pomidor Sałata	3,7	100g 80g	Kurczak pieczony bez kości	1	100g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		250g	Pieczywo pszenne	1	120 g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Surówka z czerwonej kapusty		120g				
		Herbata zwykła		200 ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	Łatwostrawna 2496kcal 103,5gB; 90,8gT; 316,1gW				Zupa bulion warzywny z makaronem	1,9	350 ml	Parówka drobiowa Pomidor b/s Sałata	6	1 szt. 30g 50g	
		Jajko gotowane Łopatka z pietruszką Pomidor Sałata	3 6	1 szt. 50g 80g	Kurczak gotowany bez kości w sosie pietruszkowym	1,7	100g + 80g sos	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki gotowane		250g	Pieczywo pszenne	1	120 g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Gotowany brokuł		120g				
		Herbata zwykła		200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2302kcal 97,8gB; 88,8gT; 277,9gW				Zupa pieczarkowa z makaronem	1,7,9	350 ml	Kielbaska na ciepło Musztarda Pomidor Sałata	6 10	1 szt. 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 Pomidor Sałata	3 6	1 szt. 50g 80g	Kurczak gotowany bez kości w sosie pietruszkowym	1,7	100g + 80g sos	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		250g	Pieczywo razowe	1	120 g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Surówka z czerwonej kapusty		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	100ml 300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
PONIEDZIAŁEK 29.12	Podstawowa 2546kcal 100,3gB; 84,6gT; 345,8gW				Zupa ogórkowa	7,9	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek Sałata	3,10 6	40g 40g 50g	Dodatek I: Jogurt owocowy 1szt. Cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.
		Wędlina wieprzowa Ser żółty Pomidor Sałata	6 7	40g 40g 80g	Makaron spaghetti z sosem bolońskim	1,9	300g + 150g sos	Masło roślinne	7	15g	
		Masło roślinne	7	15g				Pieczywo pszenne	1	120g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Colesław	3,7,10	120g				
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	Łatwostrawna 2352kcal 81,7gB; 79,1gT; 339,8gW				Zupa marchwianka	7,9	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek b/s Sałata	3,10 6	40g 40g 50g	Dodatek II: Jabłko 100g.
		Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor b/s Sałata	6 7	40g 40g 80g	Makaron spaghetti z sosem bolońskim	1,9	300g + 150g sos	Masło roślinne	7	15g	
		Masło roślinne	7	15g				Pieczywo pszenne	1	120g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Pieczony kalafior	7	120g				
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	Dieta z ograniczenie m łatwo przyswajalny ch węglowodanó w 2353kcal 86,4gB; 78,3gT; 327,8gW				Zupa ogórkowa	7,9	350 ml	Pasta jajeczna Szynka parzona Ogórek Sałata	3,10 6	40g 40g 50g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g pieczywo razowe 60g
		Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor Sałata	6 7	40g 40g 80g	Makaron spaghetti razowy z sosem bolońskim	1,9	300g + 150g sos	Masło roślinne	7	15g	
		Masło roślinne	7	15g				Pieczywo razowe	1	120g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Colesław	3,7,10	120g				
		Kawa zbożowa	1	200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200ml	
	papkowata	MIX	1,6,7	300g	MIX	1,7,9	350g	MIX	1,3,6,7,10	100ml 300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
WTOREK 30.12	Podstawowa 2171kcal 76,0gB; 69,0gT; 311,5gW				Zupa krupnik jęczmienny	1,9	350 ml	Parówka drobiowa Ser żółty Ogórek Sałata	6 7	1 szt. 30g 80g	Dodatek I: Jogurt naturalny 1szt. Dodatek II: Kisiel 150ml
		Wędlina drobiowa Dżem owocowy Pomidor Sałata	6	40g 50g 80g	Sznyceł drobiowy	1,3	100g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki gotowane		250g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Marchewka z groszkiem	1,7	120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Łatwostrawna 2173kcal 72,2gB; 67,5gT; 319,0gW				Zupa krupnik jęczmienny	1,9	350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Ogórek b/s Sałata	6 7	1 szt. 30g 80g	
		Wędlina drobiowa Dżem owocowy Pomidor b/s Sałata	6	40g 50g 80g	Udko gotowane z kurczaka w sosie warzywnym	1,7,9	100g + 80g sos	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki gotowane		250g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Marchewka z groszkiem	1,7	120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2049kcal 73,8gB; 70,6gT; 279,6gW				Zupa krupnik jęczmienny	1,9	350 ml	Parówka drobiowa Serek kanapkowy Ogórek Sałata	6 7	1 szt. 30g 80g	Dodatkowy posiłek 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 3	50g 1szt. 80g	Udko gotowane z kurczaka w sosie warzywnym	1,7,9	100g + 80g sos	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki gotowane		250g	Pieczywo razowe	1	140g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Pieczony kalafior	7	120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	papkowata	MIX	1,6,7	300g	MIX	1,7,9	350g	MIX	1,6,7	300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
ŚRODA 31.12	Podstawowa 2215kcal 92,5gB; 70,3gT; 305,6gW				Zupa jarzynowa	7,9	350 ml	Paszтет drobiowy Serek topiony Ogórek kiszony Sałata	1,3,6 7	40g 1 szt. 80g	Dodatek I: Biszkopt 3szt.; cukrzyca – ciastko owsiane 1szt.
		Pasta jajeczna Połędwica sopocka Pomidor Sałata	3,10 6	80g 40g 80g	Kluski śląskie z sosem mięsnym	1,3	400g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g				Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Sałatka szwedzka		120g				
		Kawa zbożowa		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Łatwostrawna 2203kcal 84,4gB; 92,2gT; 304,4gW				Zupa jarzynowa	7,9	350 ml	Paszтет drobiowy Pasta z twarogku Ogórek Sałata	1,3,6 7	40g 30g 80g	Dodatek II: Owoc 100g
		Pasta jajeczna Połędwica sopocka Pomidor b/s Sałata	3,10 6	80g 40g 80g	Kluski śląskie z sosem mięsnym	1,3	400g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g				Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Gotowana fasolka szparagowa		120g				
		Kawa zbożowa		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 2205kcal 80,9gB; 80,2gT; 293,3gW				Zupa krupnik jęczmienny	7,9	350 ml	Paszтет drobiowy Pasta z twarogku Ogórek kiszony Sałata	1,3,6 7	40g 30g 80g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Pomidor 50g, masło 15g pieczywo razowe 60g
		Pasta jajeczna Połędwica sopocka Pomidor Sałata	3,10 6	80g 40g 80g	Ryż brązowy		300g	Masło roślinne	7	15 g	
		Masło roślinne	7	15g	Sos mięsny	1	150g	Pieczywo razowe	1	140g	
		Pieczywo razowe	1	140g	Sałatka szwedzka		120g				
		Kawa zbożowa		200ml	Kompot bez cukru		200ml	Herbata owocowa		200g	
	papkowata	MIX	1,3,6,7,10	300g	MIX	1,3,7,9	350g	MIX	1,3,6,7,10	300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
CZWARTEK 1.01	Podstawowa 2543kcal 108,3gB; 81,7gT; 349,4gW				Zupa barszcz biały z jajkiem	1,3,7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Ser żółty Pomidor Sałata	6 7	40g 30g 80g	Dodatek I: Galaretka 150g
		Wędlina drobiowa	6	40g	Gulasz wieprzowy z warzywami	1,7,10	200g	Masło roślinne	7	15 g	
		Wędlina wieprzowa	6	40g							
		Ogórek		80g							
		Sałata									
		Masło roślinne	7	15g	Kasza jęczmienna	1	300g	Pieczywo pszenne	1	140g	Dodatek II: Soczek owocowy 1szt.; cukrzyca – jabłko 100g
		Pieczywo pszenne	1	140g	Surówka z buraczków		120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Łatwostrawna 2388kcal 93,1gB; 71,6gT; 347,5gW				Zupa bulion warzywny z mięsem drobiowym	1,9	350 ml	Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor b/s Sałata	6 7	40g 30g 80g	
		Wędlina drobiowa (2 rodzaje)	6	80g	Gulasz wieprzowy z warzywami	1,7,9,10	200g	Masło roślinne	7	15 g	
		Ogórek		80g							
		Sałata									
		Masło roślinne	7	15g	Kasza jęczmienna	1	300g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Surówka z buraczków		120g				
		Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				Zupa barszcz biały z jajkiem	1,3,7,9	350 ml	Wędlina drobiowa Serek kanapkowy Pomidor Sałata	6 7	40g 30g 80g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Jajko gotowane 50g, masło 15g, pieczywo razowe 60g
		Wędlina drobiowa	6	40g	Gulasz wieprzowy z warzywami	1,7,9,10	200g	Masło roślinne	7	15 g	
		Wędlina wieprzowa	6	40g							
		Ogórek		80g							
		Sałata									
	Masło roślinne	7	15g	Kasza pęczak	1	300g	Pieczywo razowe	1	140g		
	Pieczywo razowe	1	140g	Surówka rodzinna	3,10	120g					
	Herbata zwykła		200ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g		
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	MIX	1,6,7	300g	MIX	1,7,9,10	350g	MIX	1,6,7,10	300g	

JADŁOSPIS SŁAWNO

Dzień tygodnia	Rodzaj diety	Śniadanie			Obiad			Kolacja			Dodatki
			Alergeny	waga		Alergeny	waga		Alergeny	waga	
PIĄTEK 2.01	Podstawowa 2629kcal 98,2gB; 70,9gT; 399,5gW				Zupa pomidorowa z ryżem	7, 9	350 ml	Salatka makaronowa z majonezem	1,3,6,10	200g	Dodatek I: Kisiel 150ml
		Pasta z twarogu półtłustego	7	80g	Ryba panierowana	1,3,4	100g	Masło roślinne	7	15 g	
		Miód		50g							
		Ogórek		80g							
		Salata									
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		250g	Pieczywo pszenne	1	140g	Dodatek II: Jogurt owocowy 1szt. Cukrzyca – jogurt naturalny 1szt.
		Pieczywo pszenne	1	140g	Surówka z kiszanej kapusty		120g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Łatwostrawna 2424kcal 104,1gB; 51,3gT; 386,5gW				Zupa pomidorowa z ryżem	7, 9	350 ml	Salatka makaronowa z jogurtem	1,3,6,7	200g	
		Pasta z twarogu półtłustego	7	80g	Ryba pieczona z natką pietruszki	4	100g	Masło roślinne	7	15 g	
		Miód		50g							
		Ogórek b/s		80g							
		Salata									
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		250g	Pieczywo pszenne	1	140g	
		Pieczywo pszenne	1	140g	Gotowany brokuł		120g				
		Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200 ml	Herbata owocowa		200g	
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				Zupa pomidorowa z ryżem brązowym	7, 9	350 ml	Salatka makaronowa z jogurtem	1,3,6,7	200g	Dodatkowy posiłek nocny dla cukrzyków przyjmujących nocną insulinę (o 21:30) - dodany do kolacji Wędlina wieprzowa 40g, masło 15g pieczywo razowe 60g
Pasta z twarogu półtłustego		7	80g	Ryba pieczona z natką pietruszki	4	100g	Masło roślinne	7	15 g		
Wędlina wieprzowa		6	40g								
Ogórek			80g								
Salata											
		Masło roślinne	7	15g	Ziemniaki		250g	Pieczywo razowe	1	140g	
	Pieczywo razowe	1	140g	Surówka z kiszanej kapusty		120g					
	Kawa zbożowa	1	200 ml	Kompot bez cukru		200ml	Herbata owocowa		200g		
	papkowata	MIX	1,6,7	300g	MIX	4,7,9	350g	MIX	1,3,6,7,10	300g	