Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Opieki Zdrowotnej
27-300 Lipsko uLŚniadeckiego 2

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 12.05.25. – 18.05.25.

Dieta	Data	12.05.25. Poniedziałek	13.05.25 Wtorek	14.05.25. Środa.	15.05.25. Czwartek.	16.05.25. Piątek.	17.05.25 Sobota.	18.05.25 Niedziela.
ŚNIADANIE	1. Podstawowa	Chleb 100g(*1), pasztet mazow 50g (*1,6), ogórek konserwowy 50g, (*10), pomidor 50g pł. owsiane na ml 300g(*1,7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 70g(*7), marmolada 40g, manna na mleku 300g(*1,7), banan 100g, herbata 250g	Chleb 100g(*1),szynka cygańska 40g (*6), pomidor 100g , powidła 40g, masło 13g(*7), makaron na mleku300g (*1,7), herbata 250g	Chleb100g(*1), masło13 g(*7), ser żółty 40g (*7), rzodkiewka 50g ,dżem 40 g, ryż na ml 300g(*,7), herbata 250g	Chleb100g(*1),serek do chleba 125g(*7), ogórek świeży 100g , płatki jęczmienne na ml 300g (*1,7) herbata 250g	Rogal półsłodki 100g(*1), masło 13g (*7), dżem 40g, jogurt owocowy 150g (*7), kawa inka na mleku 250g(*7)	Chleb 100g(*1) Serek top 50g(*7), ryż na mleku 300g(*7), papryka 100g, herbata 250g
	2 Łatwostrawna	Chleb 100g (*1), masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), pomidor b/s100g , zupa ml 300g (*1,7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 70g(*7), marmolada 40g, zupa na mleku 300g(*1,7), banan 100g, herbata 250g	Chleb 100g(*1), szynka cygańska 40g (*6), pomidor b/s 100g , powidła 40g, masło 13g(*7), zupa ml 300g (*1,7), herbata250g	Chleb 100g (*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 50g(*7), pomidor 100g, dżem 40g, zupa ml 300g (*,7), herbata 250g	Chleb100g(*1), serek do chleba 125g (*7), pomidor 100g, zupa ml 300g (*1,7), herbata 250g	Rogal półsłodki 100g(*1), masło 13g (*7), dżem 40g, jogurt owocowy 150g(*7), kawa inka na mleku 250g(*7)	Chleb100g(*1) serek top.50g.(*7), zupa na mleku 300g (*7), pomidor 100g, herbata 250g
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ciemne pieczywo 100g (*1),masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), pomidor. 100g, zupa ml b/c 300g (*1,7), herbata b/ c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło 13g(*7), twaróg 70g (*7), rzodkiewka 50g, zupa na mleku b/c 300g (*1,7) herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), szynka cygańska. 40g (*6), pomidor 100g, zupa ml b/c 300g(*1,7) masło 13g(*7), herbata b/c250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 40g (*7), rzodkiewka 50g, zupa na mleku b/c 300g(*7,) herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g(*1), serek do chleba 125g (*7), ogórek świeży 100g , zupa ml b/c 300g (*1,7), herbata b/c 250g	2 bułki grahamki 100g (*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 40g (*7), pomidor 100g , jogurt naturalny 150g(*7), herbata b/c	Chleb ciemny 100g (*1), serek top50g(*7), papryka 100g, zupa mleczna b/c 300g (*7), herbata b/c
II ŚNIAD	6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel b/c 200ml	Podpłomyki 18g(*1)	Jabłko 200g	Jogurt naturalny 150g(*7)	Wafle ryżowe 20g	Chrupki kukurydziane 20g	Jabłko 200g
OBIAD	1. Podstawowa	Barszcz czerwony z jajkiem 450g (*1,3,7), ziemniaki 250g, kompot 250g, kefir 200g(*7)	Rosół z makaronem 450g (*1,9), udko z kurczaka gotowane, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g (*1), kompot 250g	Kalafiorowa 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got.90g, sosie pomidorowym got.50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), mizeria ze śmietaną (*7) 150g, kompot 250g	Pieczarkowa z makaronem 450g (*1,7,9), ziemniaki got. 250g, filet z kurczaka w sosie chrzanowym. gotowanym 150g (*1,7,9), sur. z marchwi i selera 150g,(*9) kompot porzeczkowy 250g	Ziemniaczana z pomidorami 450g (*1,9,7), łazanki z kapustą i kiełbasą 300g(*1,6), gruszka 200g, kompot porzecz.250g	Zacierkowa 450g (*1,9), risotto z fileta kurczaka got i warzyw 300g (*1,7,9), sur z ogórków kwaszonych i jabłek z oliwą 150g, kompot porzeczkowy250g	Pomidorowa z makaronem 450g(*1,7,9),kasza jęczmienna 140g (*1), gulasz wieprzowy gotowany 150g(*1,7,9), sałata lodowa z oliwą 100g, kompot 250g

	2 Łatwostrawna	Barszcz czerwony z jajkiem 450g (*1,3,7), ziemniaki 250g, kompot 250g, kefir 200g(*7)	Rosół z makaronem 450g (*1,9), udko z kurczaka gotowane, ziemniaki 250g, buraczki gotowane 150g (*1), kompot 250g	Kalafiorowa 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got.90g, sosie pomidorowym got.50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), marchewka got. (*1) 150g, kompot 250g	Makaronowa 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, filet z kurczaka w sosie pietruszkowym gotowanym(*1,7,9) 150g, sur. z marchwi i selera 150g (*9) kompot	Ziemniaczana z pomidorami 450g (*1,9,7), makaron z musem jabłkowym 250g(*1) gruszka 200g, kompot 250g	Zacierkowa 450g (*1,9), risotto z fileta kurczaka got i warzyw 300g (*1,7,9),marchewka got(*1) 150g, kompot porzeczkowy250g	Pomidorowa z makaronem 450g(*1,7,9),kasza jęczmienna 140g (*1), gulasz wieprzowy gotowany 150g(*1,7,9), sałata lodowa z oliwą 100g , kompot 250g
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Barszcz czerwony z jajkiem 450g (*1,3,7), ziemniaki 250g, kefir 200g(*7), kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9) udko z kurczaka gotowane, ziemniaki 250g, sur. z k. kwaszonej z olejem 150g, kompot b/c 250g	Kalafiorowa 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got.90g, sosie pomidorowym got.50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), mizeria z jogurtem 150g(*7), kompot 250g	Pieczarkowa z makaronem 450g (*1,7.9), ziemniaki got. 250g, filet z kurczaka w sosie pietruszkowym gotowanym 150g (*1,7,9), sur. z marchwi i selera 150g (*9)kompot porzeczkowy b/c 250g	Ziemniaczana z pomidorami 450g (*1,9,7), łazanki z kapustą i kiełbasą 300g(*1,6), gruszka 200g, kompot b/c	Zacierkowa 450g (*1,9), risotto z fileta kurczaka got i warzyw 300g (*1,7,9), sur z ogórków kwaszonych i jabłek z oliwą 150g, kompot porzeczkowy b/c 250g	Pomidorowa z makaronem 450g(*1,7,9),kasza jęczmienna 140g (*1), gulasz wieprzowy gotowany 150g (*1,7,9), sałata lodowa z oliwą 100g , kompot b/c 250g
KOLACJA	1. Podstawowa	Chleb125g(*1), masło13g (*7), baleron wieprz.60g (*6), sałata 30g, herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), papryka 100g herbata250g	Chleb 125g (*1), masło (*7), pasztet pieczony 100g (*1,7), sałata 30g, pomarańcza 150g, herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), szynka konserwowa 60g (*6), sałata 30g, jabłko 150g herbata	Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), krotoszyńska 30g(*6), sałatka jarzynowa z majonezem 150g(*3,9,10), herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7) ogonówka 60g (*6), rzodkiewka 50g , jabłko 150g, herbata 250g	Chleb125g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 60g (*6), pomidor 100g , herbata 250g
	2 Łatwostrawna	Chleb125g(*1), masło 13g(*7), łopatka pieczona 60g (*6), sałata 30g, herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), pomidor 100g, herbata 250g	Chleb125g(*1), masło 13g (*7), żywiecka 50g(*6), sałata masłowa (30g) pomarańcza 150g, herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), szynka konserwowa 60g (*6), sałata 30g,jabłko 150g, herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), krotoszyńska 30g(*6), sałatka jarzynowa z jogurtem 150g(*3,7,9), herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), ogonówka 60g (*6), sałata 30g, jabłko 150g herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło13g (*7), baton drobiowy 60g (*6), pomidor 100g , herbata250g
	Dodatek do kolacji	Soczek owocowy 330ml	Chrupki kukurydziane 25g	Herbatniki 14g(*1)	Sok pomidorowy 330ml	Placek drożdżowy 40g(*1,3)	Krakersy 45g(*1)	Jogurt naturalny 150g(*7)
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 100g (*1), masło13 g(*7), łopatka pieczona 60g (*6), sałata30g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), papryka 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), żywiecka 50g(*6), sałata masłowa (30g) pomarańcza 150g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), szynka konserwowa 60g (*6), sałata 30g, jabłko 150g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1) masło 13g (*7), krotoszyńska 30g(*6), sałatka jarzynowa z jogurtem 150g(*3,7,9), herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), ogonówka . 60g (*6), rzodkiewka 50g, jabłko 150g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), baton drobiowy 60g(*6), pomidor 100g , herbata b/c 250g
POSIŁEK NOCNY	3.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 30g z serem mozzarella 20g i sałatą 10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z rzodkiewką 20g, (*1) herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z wędliną 20g i sałatą 10g(*1,6,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z serkiem do chleba 20g (*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z serem mozzarella 20g i pomidorem 20g (*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z twarogiem 20g i sałatą 10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z jajkiem 30g pomidor 20g (*1,3), herbata b/c 250g

WARTOŚĆ ODŻYWCZA		***1. Podstawowa:*** 2101 kcal Białka 70,59 g Tłuszcze 42,23 g w tym NKT 16 g Węglow. 345,63 g w tym cukry 30,13g Błonnik 34,67g Sól 4,99 g ***2. Łatwostrawna:*** 2099kcal Białka 76,77 g Tłuszcze 45,15 g w tym NKT 22,05 g Węglow. 352,8 g w tym cukry 31,04 g Błonnik 35,09 g Sól 4,56g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2180 kcal Białka 80,16g Tłuszcze 51,82 g w tym NKT 20,96 g Węglow. 329,36 g w tym cukry 18,78 g Błonnik 36,06 g Sól 5,66 g	***1. Podstawowa:*** 2113 kcal Białka 95,02 g Tłuszcze 54,19 g w tym NKT 18,34 g Węglow. 318,06 g w tym cukry 20,17 g Błonnik 28,38 g Sól 4,24 g ***2. Łatwostrawna:*** 2172 kcal Białka 94,46 g Tłuszcze 54,95 g w tym NKT 18,23 g Węglow. 318,68 g w tym cukry 20,17 g Błonnik 28,83 g Sól 4,25g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2125 kcal Białka 97,31 g Tłuszcze 63,33 g w tym NKT 18,63 g Węglow. 297,86 g w tym cukry 8,39 g Błonnik 31,83g Sól 4,8g	***1. Podstawowa:*** 2137 kcal Białka 89,92 g Tłuszcze 46,23 g w tym NKT 16,67 g Węglow. 347,05 g w tym cukry 32,77 g Błonnik 33,81 g Sól 5,63 g ***2. Łatwostrawna:*** 2119 kcal Białka 86,37 g Tłuszcze 55,71 g w tym NKT 21,21 g Węglow. 325,56 g w tym cukry 35,02 g Błonnik 36,16g Sól 5,29 g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2193 kcal Białka 96,54 g Tłuszcze 50,24 g w tym NKT 17,36 g Węglow. 347,55 g w tym cukry 15,88 g Błonnik 41,34g Sól 5,14 g	***1. Podstawowa:*** 2252kcal Białka 100,36 g Tłuszcze 46,62 g w tym NKT 18,34 g Węglow. 376,63g w tym cukry 20,14 g Błonnik 47,19g Sól 5,63 g ***2. Łatwostrawna:*** 2269 kcal Białka 94,22 g Tłuszcze 47,50 g w tym NKT 22,68 g Węglow. 378,08 g w tym cukry 27,56g Błonnik 36,36g Sól 4,82g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2154 kcal Białka 94,19 g Tłuszcze 53,53g w tym NKT 22,06 g Węglow. 335,46 g w tym cukry 8,86 g Błonnik 41,42 g Sól 5,24 g	***1. Podstawowa:*** 2330 kcal Białka 76,13 g Tłuszcze 69,76 g w tym NKT 31,8 g Węglow. 355,43 g w tym cukry 9,97 g Błonnik 36,14 g Sól 5,79g ***2. Łatwostrawna:*** 2426 kcal Białka 74,56 g Tłuszcze 63,17 g w tym NKT 27,61 g Węglow. 369,78 g w tym cukry 19,25 g Błonnik 37,40 g Sól 5,43g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2 408 kcal Białka 86,54 g Tłuszcze 73,29, g w tym NKT 34,98 g Węglow. 328,33g w tym cukry 9,21g Błonnik 39,97 g Sól 5,82 g	***1. Podstawowa:*** 2246 kcal Białka 82,29 g Tłuszcze 59,05 g w tym NKT 17,86 g Węglow. 334,81 g w tym cukry 29 g Błonnik 27,77 g Sól 5,4 g ***2. Łatwostrawna:*** 2338 kcal Białka 81,17 g Tłuszcze 65,42 g w tym NKT 26,98 g Węglow. 343,42 g w tym cukry 30,05 g Błonnik 30,22 g Sól 5,12g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2096 kcal Białka 96,54 g Tłuszcze 59 g w tym NKT 20,33 g Węglow. 300,19 g w tym cukry 8,52 g Błonnik 32,73 g Sól 6,11g	***1. Podstawowa:*** 2048 kcal Białka 82,2 g Tłuszcze 66,98 g w tym NKT 24,83 g Węglow. 286, 61g w tym cukry 9,83 g Błonnik 25,75 g Sól 4,91g ***2. Łatwostrawna:*** 1969 kcal Białka 81,33 g Tłuszcze 59,48 g w tym NKT 22,74 g Węglow. 284,11 g w tym cukry 9,68g Błonnik 26,20g Sól 5,05g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 1914 kcal Białka 73,48 g Tłuszcze 71,60 g w tym NKT 29,11 g Węglow. 252,7 g w tym cukry 10,75g Błonnik 30,23g Sól 4,11 g

Zastrzegamy, że jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie

(*) oznacza, że potrawa zawiera wskazany alergen

1. ***Gluten***
2. ***Skorupiaki***
3. ***Jaja***
4. ***Ryby***
5. ***Orzeszki ziemne***
6. ***Soja***
7. ***Mleko***
8. ***Orzechy***
9. ***Seler***
10. ***Gorczyca***
11. ***Sezam***
12. ***Siarczany***
13. ***Łubin***
14. ***Mięczaki***