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

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 22.12.25. – 28.12.25.

	Data **Dieta**	**22.12.25.** **Poniedziałek**	**23.12.25** **Wtorek**	**24.12.25.** **Środa.**	**25.12.25.** **Czwartek.**	**26.12.25.** **Piątek.**	**27.12.25** **Sobota.**	**28.12.25** **Niedziela.**
ŚNIADANIE	1. Podstawowa	Chleb 100g(*1), pasztet mazow 50g (*1,6), pomidor 100g, pł. owsiane na ml 300g(*1,7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 80g(*7), marmolada 40g, ryż na mleku 300g (*7), rzodkiewka 50g herbata 250g	Chleb 100g(*1),serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kons.100g (*10), powidła 40g, masło 13g(*7), kasza manna na mleku300g (*7), herbata 250g	Chleb100g(*1), masło 13g(*7), kiełbasa 80g(*6), serek homo 150g(*7), sałata 40g, herbata 250g,	Chleb100g(*1),serek do chleba 125g(*7), ogórek świeży 100g , kawa inka na ml 300g (*1,7) herbata 250g	Chleb100g(*1), masło13 g(*7), jajko got 50g (*3), pomidor 100g , dżem 30g, pł. jęczmienne na ml 300g (*1,7) herbata 250g	Chleb 100g(*1) serek wiejski grysik 200g(*7), ryż na mleku 300g(*7), herbata 250g
	3 Łatwostrawna	Chleb 100g (*1), masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), pomidor 100g , zupa ml 300g (*1,7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 80g(*7), marmolada 40g, zupa na mleku 300g(*1,7), pomidor b/s 100g, herbata 250g	Chleb 100g(*1), serek twarogowy top 50g (*7), pomidor b/s 100g powidła 40g, masło 13g (*7), zupa ml 300g (*7), herbata250g	Chleb100g(*1), masło 13g(*7), kiełbasa 80g(*6), serek homo 150g(*7), sałata 40g, herbata 250g,	Chleb100g(*1), serek do chleba 125g (*7), pomidor 100g, kawa inka na ml 300g (*1,7), herbata 250g	Chleb100g(*1), masło13 g(*7), jajko got na miękko50g (*3), pomidor 100g, dżem 30g, zupa ml 300g (*7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), serek wiejski grysik 200g (*7), zupa na mleku 300g(*7), herbata 250g
	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ciemne pieczywo 100g (*1),masło 13g(*7), szynka got 60g (*6), pomidor 100g, zupa ml b/c 300g(*1,7), herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), masło 13g(*7), twaróg 80g(*7), rzodkiewka 100g, zupa na mleku b/c 300g (*1,7) herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g (*1), serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kwaszony100g, pomidor 50g, zupa ml b/c 300g(*7) herbata b/c250g	Chleb ciemny100g (*1), masło13 g(*7), szynka got. 60g(*6), serek homo nat.150g(*7), sałata 40g, herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g(*1), serek do chleba 125g (*7), ogórek świeży 100g , kawa inka na ml b/c 300g (*1,7), herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g(*1) masło13 g(*7), jajko got 50g(*3), pomidor 100g , zupa ml b/c 300g (*1,7), herbata b/c 250g	Chleb ciemny 100g (*1)serek wiejski grysik 200g (*7), zupa mleczna b/c 300g (*7), herbata b/c 250g
II ŚNIAD	1 Podstawowa 2Łatwostrawna	Jabłko 200g	Banan 100g	Mandarynka 60g,	Jabłko 200g	Jogurt naturalny 150g (*7)	Mus owocowy 200g	Chrupki kukurydziane 25g
	2 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel b/cukru 200 ml	Chrupki zwykła 20g	Mandarynka 60g,	Jabłko 200g	Jogurt naturalny 150g (*7)	Mus owocowy 200g	Chrupki kukurydziane 25g

OBIAD	1. Podstawowa	Koperkowa 400g (*1,7,9), ryż z sosem jogurtowym 300g , kompot porzeczkowy 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ziemniaki 250g , sałata lodowa z sosem czosnkowym 150g , kompot 250g	Brokułowa 400g (*1,7,9), makaron z twarożkiem na słodko 300g (*1,7), kompot porzeczkowy 250g	Pomidorowa z ryżem 450g (*1,9,7), ziemniaki 250g, filet z kurczaka w sosie warzywnym 180g (*1,7,9), sur. z k. pekińskiej z oliwą 150g, kompot 250g	Zacierkowa 450g (*1,9), kasza jęczmienna 140g (*1), schab w sosie pomidorowym 150g (*1,7), sur. z kwaszonej kapusty z olejem 150g, kompot porzecz.250g	Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 400g (*1,7,9), (*1,9,7) kasza gryczana 240 g, sos koperkowy got. 150g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c250g	Ogórkowa 400g (*1,7,9) makaron z sosem bolognese 340g (*1,9), sałata lodowa z oliwą150g, kompot 250g
	3 Łatwostrawna	Koperkowa 400g (*1,9), ryż z sosem jogurtowym 300g , kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ziemniaki 250g, sałata lodowa z sosem koperkowym 150g , kompot 250g	Brokułowa 400g (*1,7,9), makaron z twarożkiem na słodko 300g (*1,7), kompot porzeczkowy 250g	Pomidorowa z ryżem 450g (*1,9,7), ziemniaki 250g, filet z kurczaka w sosie warzywnym 180g (*1,7,9), sur. z k. pekińskiej z oliwą 150g, kompot 250g	Zacierkowa 450g (*1,9), kasza jęczmienna 140g (*1), schab w sosie pomidorowym 150g (*1,7), sur. z kwaszonej kapusty z olejem 150g, kompot porzecz.250g	Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 400 g (*1,9,7) kasza gryczana 240g, sos koperkowy got. 100 g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c 250	Ogórkowa 400g (*1,7,9) makaron z sosem bolognese 340g (*1,9), sałata lodowa z oliwą150g, kompot 250g
	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Koperkowa 400g (*1,7,9), ryż z sosem jogurtowym b/c 300g (*7), kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ziemniaki 250g, sałata lodowa z sosem koperkowym 150g , kompot b/c 250g	Brokułowa 400g (*1,7,9), makaron z twarożkiem na słodko 300g (*1,7), kompot b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 450g (*1,9,7), ziemniaki 250g, filet z kurczaka w sosie warzywnym 180g (*1,7,9), sur. z k. pekińskiej z oliwą 150g, kompot b/c250g	Zacierkowa 450g (*1,9), kasza jęczmienna 140g (*1), schab w sosie pomidorowa 150g (*1,7), sur. z kwaszonej kapusty z olejem 150g, kompot porzecz. b/c 250g	Jarzynowa z groszkiem i kukurydzą 400g (*1,9,7) kasza gryczana 240g, sos koperkowy got.. 100g(*1,7), sur. z marchewki i jabłka b/c 150g, kompot b/c250g	Ogórkowa 400g (*1,7,9) makaron z sosem bolognese 340g (*1,9), sałata lodowa z oliwą150g, kompot b/c 250g
KOLACJA	1. Podstawowa	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), masło13g (*7), łopatka pieczona 60g (*6), ogórek św, 100g, herbata 250g	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), sałata 40g, herbata250g	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), ryba smażona 70g (*4), sałatka jarzynowa 100g (*3,7,9), śledź po wiejsku 70g (*4), herbata 250g	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), masło 13g (*7), pasztet pieczony 100g(*1,6), papryka 100g, herbata 250g	Chleb psz.70g(*1), chleb raz. 60g (*1), masło 13g(*7), ogonówka 60g (*6), ćwikła z chrzanem 60g, herbata	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), masło 13g(*7), parówka na gorąco 140g (*6), ketchup 30g, herbata b/c250g	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), masło 13g(*7), indyk lux 60g(*6), ćwikła z chrzanem 60g, bawarka 250g
	3 Łatwostrawna	Chleb psz.70g(*1), chleb graham 60g (*1), masło13g (*7), łopatka pieczona 60g (*6), sałata 40g, herbata b/c 250g	Chleb psz.70g(*1), chleb graham 60g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), sałata 40g, herbata 250g	Chleb psz.70g(*1), chleb graham 60g (*1), ryba gotowana 100g (*4), sałatka jarzynowa 120g (*3,7,9), herbata	Chleb psz.70g(*1), chleb graham 60g (*1), masło 13g (*7), żywiecka 60g(*6), pomidor 100g, herbata 250g	Chleb psz.70g(*1), chleb grah. 60g (*1), masło 13g(*7), ogonówka 60g (*6), pomidor 100g, herbata 250g	Chleb psz.70g(*1), chleb graham 60g (*1), masło 13g(*7), parówka na gorąco 140g (*6), pomidor 100g, herbata b/c 250g	Chleb psz.70g(*1), chleb graham 60g (*1), masło13g (*7), indyk lux 60g (*6), pomidor b/s 100g, herbata b/c250g
Dodatek do kolacji		Chrupki kukurydziane 25g	Jogurt nat. 150g (*7)	Krakersy 45g(*1)	Mus owocowy 200g	Chrupki kukurydziane 25g	Soczek owocowy 330ml	Herbatniki 14g (*1,7)
KOLACJA	2 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 100g (*1), masło13 g(*7), łopatka pieczona 60g (*6), ogórek św. 100g herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), sałata 40g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), ryba smażona 70g (*4), sałatka jarzynowa 100g (*3,7,9), śledź po wiejsku 70g (*4),	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), masło 13g (*7), żywiecka 60g(*6), papryka 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), ogonówka 60g (*6), pomidor 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), parówka na gorąco 140g (*6), pomidor 100g, herbata b/c	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), indyk lux 60g(*6), pomidor 100g , herbata b/c 250g

				herbata b/c 250g			250g	
POSIŁEK NOCNY	2 ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 30g z serem mozzarella 20g i sałatą 20g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z rzodkiewką 20g, herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z żółtym serem 20g i sałatą10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z serkiem do chleba 30g (*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 20g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z jajkiem 30g pomidor 20g (*1,3), herbata b/c 250g
Wartość odżywcza		***1. Podstawowa:*** 2382 kcal Białka 99,38g Tłuszcze 62,54 g w tym NKT 21,45g Węglow. 369,82g w tym cukry 15,11 g Błonnik 47,88g Sól 5,82g ***3. Łatwostrawna:*** 2386 kcal Białka 82,88 g Tłuszcze 58,90g w tym NKT 23,88g Węglow. 392,87 g w tym cukry 39,64 g Błonnik 34,08 g Sól 5,27g ***2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2098 kcal Białka 68,23 g Tłuszcze 72,03 g w tym NKT 21,84g Węglow. 299,47g w tym cukry 7,93 g Błonnik 29,38 g Sól 4,86g	***1. Podstawowa:*** 2281 kcal Białka 87,62g Tłuszcze 53,50g w tym NKT 14,80 g Węglow. 370,35 g w tym cukry 14,22 g Błonnik 40,81 g Sól 5,48 g ***3. Łatwostrawna:*** 2249 kcal Białka 92,79g Tłuszcze 61,78 g w tym NKT 14,01g Węglow. 343,66 g w tym cukry 17,33 g Błonnik 36,83g Sól 5,71g ***2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2286 kcal Białka 93,58 g Tłuszcze 74,74 w tym NKT 17,65g Węglow. 317,25g w tym cukry 14,07 g Błonnik 35,85 g Sól 4,69g	***1. Podstawowa:*** 2453 kcal Białka 82,82g Tłuszcze 73,79 g w tym NKT 18,46g Węglow. 373,31g w tym cukry 23,84 g Błonnik 31,86g Sól 5,23g ***3. Łatwostrawna:*** 2353 kcal Białka 80,82g Tłuszcze 70,79 g w tym NKT 17,46g Węglow. 370,31g w tym cukry 22,84 g Błonnik 31,86g Sól 5,23g ***2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2377 kcal Białka 97,89 g Tłuszcze 76,32 g w tym NKT 21,86g Węglow. 332,27g w tym cukry 11,27 g Błonnik 33,83 g Sól 5,14g	1. ***Podstawowa:*** 2815 kcal Białka 116 g Tłuszcze 98,60 g w tym NKT 34,39g Węglow. 368,25 g w tym cukry 31,3 g Błonnik 34,71g Sól 5,17g ***3. Łatwostrawna:*** 2802 kcal Białka 116,26 g Tłuszcze 98,09 g w tym NKT 34,8g Węglow. 361,56 g w tym cukry 31,44 g Błonnik 33,16g Sól 5,55g ***2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2584kcal Białka 105,89 g Tłuszcze 91,25 g w tym NKT 30,71g Węglow. 344,26g w tym cukry 20,75 g Błonnik 41,36 g Sól 5,28g	***1. Podstawowa:*** 2264 kcal Białka 92,69 g Tłuszcze 64,31 g w tym NKT 29,37 g Węglow. 339,08 g w tym cukry 21,66 g Błonnik 33,98 g Sól 4,75g ***2. Łatwostrawna:*** 2215 kcal Białka 90,03 g Tłuszcze 65,25 g w tym NKT 29,99 g Węglow. 329,53 g w tym cukry 22,62 g Błonnik 35,77 g Sól 4,54g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2366 kcal Białka 98,53 g Tłuszcze 77,27, g w tym NKT 34,98 g Węglow. 326,77g w tym cukry 16,52g Błonnik 38,12 g Sól 4,13 g	1. ***Podstawowa:*** 2311 kcal Białka 96,71g Tłuszcze 56,59 g w tym NKT 22,22g Węglow. 363,21 g w tym cukry 31,83g Błonnik 31,79g Sól 5,22g ***3. Łatwostrawna:*** 2344 kcal Białka 96,44 g Tłuszcze 56,23 g w tym NKT 21,73g Węglow. 372,28 g w tym cukry 20,46g Błonnik 37,1g Sól 5,56g ***2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2282 kcal Białka 90,38 g Tłuszcze 56,05g w tym NKT 19,33g Węglow. 369,12g w tym cukry 9,54 g Błonnik 38,95 g Sól 5,28g	1. ***Podstawowa:*** 2234 kcal Białka 102,00g Tłuszcze 54,14 g w tym NKT 17,50g Węglow. 345,52 g w tym cukry 23,91g Błonnik 32,00g Sól 6,32g ***3. Łatwostrawna:*** 2339kcal Białka 128,88 g Tłuszcze 64,25g w tym NKT 22,51g Węglow. 324,14 g w tym cukry 18,05g Błonnik 34,92g Sól 6,33g ***2. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2122kcal Białka 100,62 g Tłuszcze 56,36g w tym NKT 12,36g Węglow. 310,76g w tym cukry 11,83 g Błonnik 37,42g Sól 5,07g

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***