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

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 29.12.25. – 31.12.25

	Data Dieta	29.12.25. Poniedziałek	30.12.25 Wtorek	31.12.25. Środa.				
ŚNIADANIE	1. Podstawowa	Chleb 100g(*1), pasztet mazow 50g (*1,6), ogórek kwaszony100g, rzodkiewka 50g, 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), makaron na mleku300g (*7), 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 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				
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ciemne pieczywo 100g (*1),masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), rzodkiewka 50g, ogórek kw. 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				
II ŚNIAD	1 Podstawowa 2Łatwostrawna	Jabłko 200g	Banan 100g	Pomarańcza 150g				
	6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kisiel b/c 200ml	Chrupki zwykła 20g	Pomarańcza 150g				
OBIAD	1. Podstawowa	Barszcz biały z jajkiem i kiełb. 450g (*3,6,7) ziemniaki 250g, schab got. 100g, sos pomidor. got. 50g (*1), sur. z białej kapusty z oliwą 150g, kompot 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ziemniaki 250g , fasolka szparagowa got. z wody 150g , kompot 250g	Selerowa 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got.90g, sos pomidorowy got.50g (1,7,9) ryż 140g, buraczki got.150g(*1), kompot 250g				

	2 Łatwostrawna	Kasza manna na jarzynach 450g (*1,9),ziemniaki got. 250g, schab got. 100g, sos pomidorowy got. 50g (*1),marchewka got.150g, kompot 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ziemniaki 250g, marchewka got.150g(*1), kompot 250g	Selerowa 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got.90g, sos pomidorowym got.50g (1,7,9) ryż 140g, buraczki got.150g(*1), kompot 250g				
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na jarzynach 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, schab got. 100g, sos pomidor. got. 50g (*1), sur. z białej kapusty z oliwą 150g, kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa got. z wody 150g, kompot b/c 250g	Selerowa 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got.90g, sos pomidorowym got.50g (1,7,9) ryż 140g, sur. z kapust kwaszonej z olejem 150g, kompot b/c 250g				
KOLACJA	1. Podstawowa	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), masło13g (*7), krotoszyńska wieprz.60g (*6), sałata 40g, bawarka 250g (*7)	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek świeży 100g herbata250g	Chleb psz.70g(*1), chleb razowy 60g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 40g, pasta z twarogu i ryby ze szczypiorkiem 120g, herbata 250g				
	2 Łatwostrawna	Chleb psz.70g(*1), chleb graham 60g (*1), masło 13g(*7), krotoszyńska wieprz. 60g (*6), sałata 40g, bawarka 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), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 40g, pasta z twarogu i ryby z koperkiem 120g , herbata 250g				
	Dodatek do kolacji	Soczek marchwiowo-owocowy 330 ml	Kefir 200ml (*7)	Herbatniki 14g (*1,7)				
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 100g (*1), masło13 g(*7), krotoszyńska wieprz. 60g (*6), sałata40g, bawarka b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek świeży 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 40g, pasta z twarogu i ryby ze szczypiorkiem 120g, herbata b/c 250g				

POSIŁEK NOCNY	3.z 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 40g, herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z wędliną 20g i sałatą 20g(*1,6,7), herbata b/c 250g				
WARTOŚĆ ODŻYWCZA		***1. Podstawowa:*** 2370 kcal Białka 97,22g Tłuszcze 71,66 g w tym NKT 23,12 g Węglow. 345,45g w tym cukry 41,67 g Błonnik 41,84g Sól 5,66g ***2. Łatwostrawna:*** 2259 kcal Białka 97,42g Tłuszcze 49,28 g w tym NKT 16,8 g Węglow. 372,46 g w tym cukry 43,84 g Błonnik 44,56g Sól 5,08g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2337 kcal Białka 104,55g Tłuszcze 67,48 g w tym NKT 22,39 g Węglow. 338,56g w tym cukry 19,13 g Błonnik 41,83g Sól 6,15 g	***1. Podstawowa:*** 2344 kcal Białka 100,56g Tłuszcze 62,37 g w tym NKT 18,14g Węglow. 357,86 g w tym cukry 26,08g Błonnik 37,91g Sól 5,12g ***2. Łatwostrawna:*** 2382 kcal Białka 108,21 g Tłuszcze 66,88 g w tym NKT 19,51 g Węglow. 350,42 g w tym cukry 26,22g Błonnik 37,04g Sól 5,64g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2254kcal Białka 102,2 g Tłuszcze 49,23g w tym NKT 17,49 g Węglow. 363,82g w tym cukry 14,90 g Błonnik 42,19g Sól 5,15g	***1. Podstawowa:*** 2480 kcal Białka 105,44g Tłuszcze 59,92 g w tym NKT 24,43g Węglow. 386,64 g w tym cukry 36,28 g Błonnik 33,27g Sól 5,54g ***2. Łatwostrawna:*** 2452 kcal Białka 106,00g Tłuszcze 59,41 g w tym NKT 24,26 g Węglow. 381,13g w tym cukry 32,19 g Błonnik 33,15g Sól 5,97g ***3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów*** 2256 kcal Białka 103,7g Tłuszcze 52,59 g w tym NKT 21,84 g Węglow. 349,75g w tym cukry 10,58 g Błonnik 33,07g Sól 6,54g				

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***