

JADŁOSPIS RADOMSKO 7.07.2025 – Poniedziałek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony 80g - jogurt owocowy 150g (MLEKO) – pacjenci bez dodatków - herbata 250ml	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Ryż brązowy na wywarze 300g (SELER) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony 80g - herbata 250ml	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku z żurawiną 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku z żurawiną 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15 g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 60g - herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Jabłko 200g	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Banan 200g	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Jabłko 200g	Bułka maślana 60g, dżem 30g (GLUTEN) Banan 200g	Bułka maślana 60g, dżem 30 g (GLUTEN) Jabłko 200g	Bułka maślana 60g, dżem 30g (GLUTEN) Jabłko 200g
Obiad	- Barszcz z białą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g - Kompot 250ml	- Barszcz z białą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany bukiet warzyw (kalafior, brokuł, marchew) 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 250g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 100g - Kompot 250ml
Podwieczorek	Drożdżówka z dżemem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z dżemem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO) + 2 szt. wafle ryżowe	Drożdżówka z dżemem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z dżemem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z dżemem 60g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Ogonówka wiejska 40g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> , GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 40g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 40g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Ser biały 110g - Dżem 40g - Banan 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g - Dżem 40g - Banan 60g - herbata 250ml
Posilek nocny	Lubisie 30 g (GLUTEN)	Lubisie 30 g (GLUTEN)	Owsianka instant 50g (GLUTEN)	Lubisie 30 g (GLUTEN)	Lubisie 30 g (GLUTEN)	Lubisie 30 g (GLUTEN)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2280 kcal; B: 92,67 g; T: 66,41 g, w tym Tł. nasycone: 31,45 g; W: 336,39 g, w tym cukry 208,65 g; Błonnik: 21,74 g, Sól: 5,16 g;

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Kawa zbożowa 250ml (GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - File zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt..(JAJA) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g - herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - File zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt..(JAJA) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - File zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt..(JAJA) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g - herbata b/c 250ml	- Kawa zbożowa 250ml (GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - File zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt..(JAJA) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Kawa zbożowa 250ml (GLUTEN) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - File zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt..(JAJA) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g - herbata 250ml	- Kawa zbożowa 250ml (GLUTEN) - Pieczywo pszenne 60g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - File zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt..(JAJA) - Rzodkiewka 50g - Sałata 10g - herbata 250ml
II śniadanie	- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Sok marchewkowy 200ml	- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Sok marchewkowy 200ml	- Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Sok marchewkowy 200ml	- Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g - Sok marchewkowy 200ml	- Bułka maślana 60g, dżem 30g (GLUTEN) - Sok marchewkowy 200ml	- Bułka maślana 60g, dżem 30g (GLUTEN) - Sok marchewkowy 200ml
Obiad	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Wątróbka smażona z cebulką 200g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie ziołowym 200g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Wątróbka smażona z cebulką 200g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie ziołowym 200g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet drobiowy smażony 140g (GLUTEN) - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 250g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet drobiowy smażony 100g (GLUTEN) - Ziemniaki 100g - Surówka z marchewki 100g - Kompot 250ml
Podwieczorek	- Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Mus owocowo – warzywny 90g	- Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml				

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2230 kcal; B: 91,13 g; T: 74,55 g, w tym Tł. nasycone: 32,71 g; W: 280,84 g, w tym cukry 154,00 g; Błonnik: 16,32 g, Sól: 7,91 g;

JADŁOSPIS RADOMSKO 9.07.2025– Środa

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 20g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	-Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - herbata b/c 250ml	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 60g - herbata 250ml
II śniadanie	- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, GLUTEN) - Banan 200g	- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Banan 200g	- Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, GLUTEN) - Banan 200g	- Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g - Banan 200g	- Bułka maślana 60g, dżem 30g (GLUTEN) - Banan 200g	- Bułka maślana 60g, dżem 30g (GLUTEN) - Banan 200g
Obiad	- Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpet w sosie szpinakowym 200g (m. drobiowe, przyprawy, pietruszka, mąka (GLUTEN, SOJA)) - Ryż brązowy 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pulpet w sosie szpinakowym 200g (m. drobiowe, przyprawy, pietruszka, mąka (GLUTEN, SOJA)) - Ryż biały 200g - Gotowana kukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpet w sosie szpinakowym 200g (m. drobiowe, przyprawy, pietruszka, mąka (GLUTEN, SOJA)) - Ryż brązowy 200g - Surówka colesław 150g - Kompot b/c 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pulpet w sosie szpinakowym 200g (m. drobiowe, przyprawy, pietruszka, mąka (GLUTEN, SOJA)) - Ryż biały 200g - Gotowana kukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpet w sosie szpinakowym 200g (m. drobiowe, przyprawy, pietruszka, mąka (GLUTEN, SOJA)) - Ryż biały 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa 250g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpet w sosie szpinakowym 120g (m. drobiowe, przyprawy, pietruszka, mąka (GLUTEN, SOJA)) - Ryż biały 100g - Surówka colesław 100g - Kompot 250ml
Podwieczorek	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek wiejski 200g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 80g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 80g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	-Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 80g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 80g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 40g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 60g - herbata 250ml	
Posilek nocny	- Biszkopty 30g (GLUTEN)	- Biszkopty 30g (GLUTEN)	- Arbuz 200g	- Biszkopty 30g (GLUTEN)	- Biszkopty 30g (GLUTEN)	- Biszkopty 30g (GLUTEN)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2412 kcal; B: 103,14 g; T: 82,91 g, w tym Tł. nasycone: 34,31 g; W: 321,54 g, w tym cukry 320,88 g; Błonnik: 24,76 g, Sól:6,99 g;						

JADŁOSPIS RADOMSKO 10.07.2025 – Czwartek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek kiszony 80g - herbata 250ml	- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - herbata 250ml	-Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek kiszony 80g - herbata b/c 250ml	- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek 80g - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 200g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 60g - herbata 250ml
II śniadanie	- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Sok owocowy 200ml	- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Sok owocowy 200ml	- Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Sok warzywny 200ml	- Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g - Sok owocowy 200ml	- Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g - Sok owocowy 200ml	- Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g - Sok owocowy 200ml
Obiad	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 200g - Kompot 250ml	- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 200g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 200g - Kompot b/c 250ml	- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 200g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 200g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 250g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO)) - Pierogi z serem i szpinakiem 200g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 30g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 100g - Kompot 250ml
Podwieczorek	- Drożdżówka z serem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Drożdżówka z serem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Mus owocowo – warzywny 90g	- Drożdżówka z serem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Drożdżówka z serem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Drożdżówka z serem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńka gotowana extra 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) -- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) --- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80 g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 60g - herbata 250ml
Posilek nocny	- Baton zbożowy 80g (GLUTEN)	- Baton zbożowy 80g (GLUTEN)	- Budyń czekoladowy b/c 200ml (MLEKO)	- Budyń czekoladowy b/c 200ml (MLEKO)	- Baton zbożowy 80g (GLUTEN)	- Baton zbożowy 80g (GLUTEN)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2472 kcal; B: 109,36 g; T: 92,84 g, w tym Tł. nasycone: 44,57 g; W: 359,06 g, w tym cukry 195,68 g; Błonnik: 24,79 g, Sól: 8,49 g

JADŁOSPIS RADOMSKO 11.07.2025 – Piątek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Kakao na mleku 250ml (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Ser biały 110g (MLEKO) - Dżem 40g - Ogórek 80g - jogurt naturalny 150g (MLEKO) – pacjenci bez dodatków - herbata 250ml	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN) - Masło 20g (ML8KO) - Ser biały 110g (MLEKO) - Dżem 40g - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Płatki orkiszowe na wywarze 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Ser biały 110g (MLEKO) - Masło orzechowe 40g (ORZECZY) - Ogórek 80g - herbata b/c 250ml	- Kakao na mleku 250ml (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Ser biały 110g (MLEKO) - Dżem 40g - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Ser biały 110g (MLEKO) - Dżem 40g - Ogórek 80g - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 60g (MLEKO) - Dżem 20g - Ogórek 80g
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, GLUTEN) Arbuz 200g	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wieśniową (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Arbuz 200g	Bułka graham z masłem (5g),liściem sałaty, serem żółtym (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, GLUTEN) Arbuz 200g	Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g Arbuz 200g	Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g Arbuz 200g	Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g Arbuz 200g
Obiad	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowany bukiet warzyw (marchewka, kalafior) 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 100g - Surówka z kiszonej kapusty 100g - Kompot 250ml	
Podwieczorek	Muffina jasna 60g (GLUTEN)	Muffina jasna 60g (GLUTEN)	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	Muffina jasna 60g (GLUTEN)	Muffina jasna 60g (GLUTEN)	Muffina jasna 60g (GLUTEN)
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u>; GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 50g - Sałata 10g - herbata 250ml
Posilek nocny	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Mus owocowo – warzywny 90g	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2460 kcal; B: 105,35 g; T: 107,51 g, w tym Tł. nasycone: 43,42 g; W: 276,34 g, w tym cukry 203,71 g; Błonnik: 21,21 g, Sól: 7,17 g

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Makaron pszenny na mleku 300g ((MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Szynka Podkomorzy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g ((MLEKO)) - Ogórek kiszony 80g - herbata 250ml	- Makaron pszenny na mleku 300g ((MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Szynka Podkomorzy 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Makaron razowy na wywarze 300g ((SELER, GLUTEN)) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Szynka Podkomorzy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g ((MLEKO)) - Ogórek kiszony 80g - herbata b/c 250ml	- Makaron pszenny na mleku 300g ((MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Szynka Podkomorzy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g ((MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Płatki miodowe na mleku 300g ((MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Szynka Podkomorzy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g ((MLEKO)) - Ogórek kiszony 80g - herbata 250ml	- Płatki miodowe na mleku 200g ((MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 15g ((MLEKO)) - Szynka Podkomorzy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 20g ((MLEKO)) - Ogórek kiszony 60g - herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką drobiową (20g), 3 plasterkami rzodkiewki ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)) Sok pomidorowy 200ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką drobiową (20g), 3 plasterkami rzodkiewki ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)) Sok pomidorowy 200ml	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką drobiową (20g), 3 plasterkami rzodkiewki ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)) Sok pomidorowy 200ml	Bułka maślana 60g ((GLUTEN)), dżem 30g Sok pomidorowy 200ml	Bułka maślana 60g ((GLUTEN)), dżem 30g Sok owocowy 200ml	Bułka maślana 60g ((GLUTEN)), dżem 30g Sok owocowy 200ml
Obiad	- Botwinka 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ((SELER, MLEKO)) - Schab w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy ((GLUTEN))) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g ((MLEKO)) - Kompot 250ml	- Botwinka 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ((SELER, MLEKO)) - Schab w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy ((GLUTEN))) - Kasza jęczmienna perłowa 200g ((GLUTEN)) - Gotowana cukinia z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Botwinka 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ((SELER, MLEKO)) - Schab w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy ((GLUTEN))) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g ((MLEKO)) - Kompot b/c 250ml	- Botwinka 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ((SELER, MLEKO)) - Schab w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy ((GLUTEN))) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Botwinka 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ((SELER, MLEKO)) - Gulasz w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy ((GLUTEN))) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g ((MLEKO)) - Kompot 250ml	- Botwinka 250g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ((SELER, MLEKO)) - Gulasz w sosie pieczeniowym 140g (m. wieprzowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy ((GLUTEN))) - Ziemniaki 100g - Surówka z kapusty pekińskiej 100g ((MLEKO)) - Kompot 250ml
Podwieczorek	Bułka cynamonowa 80g ((GLUTEN))	Bułka cynamonowa 80g ((GLUTEN))	Jabłko 200g	Bułka cynamonowa 80g ((GLUTEN))	Bułka cynamonowa 80g ((GLUTEN))	Bułka cynamonowa 80g ((GLUTEN))
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Ser żółty 80g ((MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Filet specjał 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Ser żółty 80g ((MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN) - Masło 20g ((MLEKO)) - Ser żółty 80g ((MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; GLUTEN)	

Jadłospis RADOMSKO 13.07.2025 Niedziela

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszenna, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Płatki owsiane na wywarze 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 80g - herbata b/c 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 200g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 60g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka Podkomorzy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 60g - herbata 250ml
II śniadanie	- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekany (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Banan 200g	- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekany (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Banan 200g	- Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekany (20g), 3 plasterkami ogórka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Sok warzywny 200ml	- Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g - Banan 200g	- Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g - Banan 200g	- Bułka maślana 60g (GLUTEN), dżem 30g - Banan 200g
Obiad	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 150g - Kompot b/c 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 250g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 100g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 100g - Mizeria 100g - Kompot 250ml
Podwieczorek	- Mus owocowy 100g	- Mus owocowy 100g	- Mus owocowy 100g	- Mus owocowy 100g	- Mus owocowy 100g	- Mus owocowy 100g
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA)) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenna, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA)) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA)) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA)) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA)) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 40g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA)) - Pomidor 80g - herbata 250ml
Posilek nocny	- Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	- Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	- Owsianka instant 90g (GLUTEN)	- Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	- Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	- Jogurt owocowy 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2246 kcal; B: 109,28 g; T: 72,92 g, w tym Tł. nasycone: 35,15 g; W: 293,73 g, w tym cukry 127,60 g; Błonnik: 15,77 g, Sól: 3,81 g;