Jadłospis Ludwikowo/Poznań

11.03.2024 poniedziałek

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Polędwicadr50 g , dżem 25g rzodkiewka 50,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Polędwica dr 50 g dżem 25, jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1)Polędwica dr50 g rzodkiewka 50,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Polędwica dr 50 g g twarożek 30 marmolada 25 jabłko 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 (1,7) Masło 15 (7) Kawiorek 110 g (1) (pszenny) Polędwica drobiowa 50 g dżem 25 jabłko got150 g

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe sok warzywny 200 ml**

Dieta podstawowa	***Dieta łatwo strawna***	***Dieta cukrzycowa***	***Dieta bogato-białkowa***	***Dieta wątrobowa***
Pomidorowa z ryżem 300 (9,9) Roladka z mięsa mielonego (1,3,9,9ziemniaki250, surówka z modrej kapusty 200 Kompot 250 ml	, Pomidorowa z ryżem(,9,9)300 Rolada z mięsa mielonego 130(1,3) sos pietruszkowy 150 (1,7)ziemniaki 250 g, szpinak 200 g kompot 250 ml ,	Pomidorowa z ryżem (9) 300 Rolada z mięsa mielonego 130(1,3) ziemniaki 250 g, surówka z m,odrej kapusty 200 pomarańcza 1 szt kompot 250 ml b/z cukru	Pomidorowa z ryżem (,9)300 Rolada z mięsa mielonego 130(1,3) sos pietruszkowy 150 (1,7)ziemniaki 250 g, szpinak got 200 g kompot 250 ml	Pomidorowa z ryżem (,9)300Rolada z mięsa mielonego 130(1,3)sos pietruszkowy 150 (1,7) ziemniaki 250 g, szpinak got200 g kompot 250 ml

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy budyń (1,7)b/z cukru***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Masło 15(7) ser topiony 50(7) leczo warzywne 100	Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Masło 15(7)szynka konserwowa 50 leczo warzywne 100 g	Herbata 250 b/z cukru Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 g leczo warzywne 100	Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 ,polędwica 30 g leczo warzywne 100	Herbata 250 Kawiorek 110 (1) (pszenne) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 g jarzyny z wody 100 g

II kolacja: sałatka ryżowa z nasionami słonecznika 100g

Energia : 2276.28 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz: 106.23 g; Węglowodany ogółem: 261.83 g; Witamina C: 225.93 mg; Wapń: 849.61 mg; Sód: 5096.20 mg; Żelazo: 13.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.73 g; Cholesterol: 495.67 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88 g

Jadłospis Ludwikowo/Poznań

12.03.2024 wtorek

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) szynka konserwowa 50 g ogórek kiszony 70 g ,	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Chleb baltonowski –kroj 110 (1) szynka konserwowa 50 g pomidor 70	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1)szynka konserwowa 50 g ogórek kiszony 70	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,.3) Herbata 250 Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1) szynka konserwowa 50 g twarożek 30 pomidor 70	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Kawiorek(pszenne) 110 (1) szynka konserwowa 50 g) pomidor 70 b/z skórki

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe jabłko 1 szt**

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa żurek300(1,7, 9) Wątróbka z cebulką 130 g(1) ziemniaki250 , kapusta kiszona gotowana 200 g Kompot 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Parówka w sosie pomidorowym 130/150(1,7), ziemniaki 250, bukiet warzyw 200 g Kompot 250 ml	Zupa żurek300(1,7, 9) Parówka w sosie pomidorowym 130/150(1,7), ziemniaki 250, bukiet z warzyw 200, kapusta kiszona gotowana200 g Kompot 250 ml b/z cukru	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Parówka w sosie pomidorowym 130/150(1,7), ziemniaki 250, bukiet warzyw 200 Kompot 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Parówka w sosie pomidorowym 130/150(1,7), ziemniaki 250, jarzyny z wody (9) 200 Kompot 250 ml

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy kaszka manna b/z cukru (1,7)***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska 50 papryka konserwowa 70 g rukola 30	Herbata 250 Chleb baltonowski –kroj 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 50 g , rukola 30 bukiet warzyw z ziołami 70	Herbata 250 Chleb razowy 110(1) Masło 15g kiełbasa krakowska dr 50 g papryka konserwowa 70 rukola 30	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 70 g marmolada 25, rukola 30 bukiet warzyw z ziołami 70	Herbata 250 Kawiorek(pszenne) 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 50 marmolada 25, sałata 30 rukola 30 jarzyny z ziołami 70

II kolacja: twarożek z zieleniną 100 g(7)

Energia : 2245.07 kcal; Białko ogółem: 104.32 g; Tłuszcz: 85.37 g; Węglowodany ogółem: 300.09 g; Witamina C: 212.66 mg; Wapń: 974.96 mg; Sód: 6199.88 mg; Żelazo: 14.17 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.48 g; Cholesterol: 237.80 mg; Błonnik pokarmowy: 37.63 g

Jadłospis Ludwikowo/Poznań

13.03.2024 środa

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Kakao na mleku 250 (7,1) herbata 250 Masło 15 (7) parówka 70 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) ketchup 20 (9) sałata z pomidorem i siemię lnianym 100	Kakao na mleku250 (7,1) herbata 250 Masło 15 (7)chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Parówki drobiowe na ciepło70, ketchup 20(9)sałata z pomidorem i zieleniną 100	Kakao na mleku 250 (7,1) herbata 250 Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1) Parówki drobiowe ciepło70, ketchup 20(9)sałata z pomidorem i siemię lnianym 100	Kakao na mleku 250 (7,1) herbata 250 Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1) Parówki na ciepło 70, ketchup 20(9) dżem 25 g twarożek 30 sałata z pomidorem i zieleniną 100	Kakao na mleku 250 (7, 1) herbata 250 Masło 15 (7) Kawiorek(pszenne) 110 (1 Parówki drobiowa na ciepło70, ketchup 20 (9)sałata z pomidorem i zieleniną 100

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe** **kisiel z tartym jabłkiem 200 g**

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Rosół z makaronem 300 (1,3, 9) Schab panierowany 130g (1,3) ziemniaki 250 g, kalafior z bułką tartą 200 g Kompot 250 ml	Rosół z makaronem 300 (1,3, 9) Schab duszony , sos własny130/150 (1,7) ziemniaki 250 g, kalafior 200 Kompot 250 ml	Rosół z makaronem 300 (1,3, 9 Schab duszony130 w sosie własnym150 (1,7) ziemniaki 250 g, szpinak200 kalafior z bułką tartą 200 g Kompot 250 ml b/z cukru	Rosół z makaronem 300 (1,3, 9 Schab duszony 130 w sosie własnym150 (1,7) ziemniaki 250 g, szpinak 200 kompot 250 ml	ko Rosół z makaronem 300 (1,3, 9 Schab gotowane 130 sos mleczny150ml (1,7) ziemniaki 250 g, szpinak 200 kompot 250

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy kefir (7)***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7) szynka drobiowa 50,salatka z buraczka z olejem i słonecznikiem 100 g	Herbata 250 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7)szynka domowa 50 sałatka z buraczka z zieleniną 100g	Herbata 250 b/z cukru Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) , szynka drobiowa 50 sałatka z buraczka z olejem i słonecznikiem 100 g	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) , Szynka drobiowa 50 polędwica wp 30 sałatka z buraczka z zieleniną 100g	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) szynka drobiowa 50 sałatka z buraczka z zieleniną 100g

II kolacja: jogurt nat 150 ml (7)

Energia : 2387.51 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 128.98 g; Węglowodany ogółem: 237.53 g; Witamina C: 281.63 mg; Wapń: 918.40 mg; Sód: 4694.40 mg; Żelazo: 17.07 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.42 g; Cholesterol: 339.66 mg; Błonnik pokarmowy: 30.87 g

Jadłospis Ludwikowo/Poznań /

14.03.2024 czwartek

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 (Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7)chleb baltonowski-kroj 110 (1) twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) , rzodkiewka 70 roszponka 30	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7) chleb baltonowski-kroj 110 (1 twarożek z zieleniną 70 g (7) miód 25 jabłko 150 g	Herbata 250 b/z cukru Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1) twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) , rzodkiewka 70roszponka 30	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne 110 (1)twarożek z zieleniną 70 g, szynka konser. 30 g (7) miód 25 jabłko 150	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1twarożek z zieleniną 70 g (7) miód 25 , jabłko got 150 g

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe kisiel 200 g**

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Żurek z ziemniakami (1,7, 9)Risotto mięsno-jarzynowe 300g (9) , 400g surówka z kapust białej z olejem rzepakowym i słonecznikiem 150 g Kompot 250 ml	Żurek zabielany 300 (1,7, 9) Risotto mięsno-jarzynowe 300g (9) (1,9) seler gotowana 150 g Kompot 250 ml	Żurek z ziemniakami 300 (1,7, 9) Risotto mięsno-jarzynowe 300g(ryż brązowy) (1,3,9),surówka z kapusty białej z olejem rzepakowym i słonecznikiem 150 g , jabłko 1 szt Kompot 250 ml b/z cukru	Żurek zabielany 300 (1,7, 9) Risotto mięsno-jarzynowe 300g (9) (1,9) (1,9,3)400g seler gotowana 150 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9) Risotto mięsno-jarzynowe 300g (9) (1,9,3)400g seler gotowana 150 g Kompot 250 ml

kolacja ***podwieczorek pomarańcza 1 szt***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 chleb baltonowski-kroj 110 (1 Masło 15(7) szynka konserwowa 50 ogórek kiszony 70 ,	Herbata 250 chleb baltonowski-kroj 110 (1 Masło 15(7) szynka konserwowa 50 Pomidor 70	Herbata 250 b/z cukru Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) Szynka konserwowa 50 ogórek kiszony 70	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) Szynka konserwowa 70 pomidor 70	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) polędwica drobiowa 50 pomidor bez skórki 70

II kolacja: ciastka Fit 1 szt

Energia : 2241.70 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 341.68 g; Witamina C: 84.03 mg; Wapń: 640.82 mg; Sód: 3631.47 mg; Żelazo: 10.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.18 g; Cholesterol: 329.43 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65 g

Jadłospis Ludwikowo/Poznań

15.03.2024 piątek

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa mleczna z kaszką manną300 (7,1) Kawa zbożowa z mlekiem 250 Masło 15 (7) baltonowski –kroj. 110 (1) jajko 1 szt,(3) pomidor 50	Zupa mleczna z kaszką manną300 (7,1) Kawa zbożowa z mlekiem 250 Masło 15 (7) baltonowski –kroj. 110 (1) jajko 1 szt, (3)pomidor 70 g	Zupa mleczna z kaszką manną 300 (7,1) Kawa zbożowa z mlekiem 250 Masło 15 (7) Chleb razowy 120 jajko 1 szt, (3)pomidor 70 g	Zupa mleczna kaszką manną300 (7,1) Kawa zbożowa z mlekiem 250 Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1)jajko 1 szt, (3)pomidor70g roszpunka 30 70(7)wędlina 20 g	Zupa mleczna z kaszką manną 300 (7,1) Kawa zbożowa z mlekiem 250 Masło 15 (7) Kawiorek(pszenne) 110 (1) pasta z białka 70 g (1) (3)pomidor bz skórki 70g

Obiad śniadanie 2 cukrzycowe biszkopty b/z cukrowe 30 g (1,3,7)

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa jarzynowa 300 (1,7, 9) Gzik ze szczypiorkiem 150 (7) ziemniaki 250 g kompot 250 ml	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik 150,(7) ziemniaki 250 g Kompot 250 ml	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik 150,(7) ziemniaki 250 g kompot b/z cukru jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik 150,(7) ziemniaki 250 g mpot 250 ml	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gzik 150,(7) ziemniaki 250 g Kompot 250 ml

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy kefir 150 (7)***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7)galaretka rybny z warzywami 100 (4,9)g cytryna 20 30(7), pomidor 70	Herbata 250 ,chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7))galaretka rybny z warzywami 100 (4,9)g cytryna 20 , pomidor 70	Herbata 250 b/z cukru Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) galaretka rybny z warzywami 100 g(4,9) cytryna 20 , pomidor 70	Herbata 250 Kawiorek(pszenne) 110(1) Masło 15(7)galaretka rybny z warzywami 100 g(4,9) cytryna 20 , pomidor 70 Wędlina 30	Herbata 250 Kawiorek(pszenne) 110(1) Masło 15(7)galaretka rybny z warzywami 100 g (4,9) cytryna 20 pomidor 70 b/z skórki

II kolacja sok pomidorowy 200ml

Energia : 2045.39 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz: 113.45 g; Węglowodany ogółem: 197.81 g; Witamina C: 150.92 mg; Wapń: 813.99 mg; Sód: 6403.38 mg; Żelazo: 10.32 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.06 g; Cholesterol: 554.87 mg; Błonnik pokarmowy: 22.30 g

Jadłospis Ludwikowo/Poznań

16.03.2024 sobota

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa mleczna z płatkami300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15g (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Kiełbasa krakowska 50 g marmolada 25 g ,	Zupa mleczna z płatkami300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15 (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Kiełbasa krakowska 50 g dżem 25g	Zupa mleczna z płatkami300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15 (7) Chleb razowy 110 Kiełbasa krakowska 50 g pomidor 70	Zupa mleczna z płatkami 300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15g (7) Kawiorek (pszenne) 110g (1) Kiełbasa krakowska 50 g szynka dr 20 g dżem 25g	Zupa mleczna z płatkami 300ml (7,1) Herbata 250ml Masło 15g (7) Kawiorek(pszenne) 110 g(1) Kiełbasa krakowska 50 g dżem 25 g

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe jabłko1 szt**

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9) Udko duszone 130) sos naturalny 150 ml (1,7) surówka wielowarzywna z olejem roślinnym 150 Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9) Udko gotowane 130 sos potrawkowy 150 ml(1,7)ziemniaki 250 g, bukiet warzyw 200 g kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9) Udko gotowane 130 (1,7,3) sos potrawkowy 150 ml(1,7)szpinak 200 surówka wielowarzywna olejem roślinnym 150 g Kompot b/z cukru	Zupa ziemniaczana 300(1,7, 9 Udko gotowane 130 (1,7,3) sos potrawkowy 150 ml(1,7)ziemniaki 250 g, bukiet warzyw 200 g kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300 (1,7, 9) Udko gotowane 130 (1,7,3) sos 150 ml(1,7)ziemniaki 250 g, jarzyny z wody 200 g kompot 250 ml

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy kaszka manna b /z cukru(1,7)***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7)twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (7) , papryka 70,	Herbata 250 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7) twarożek z zieleniną 70 g (7) pomidor 70	Herbata 250 Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 70 g (7) , papryka 70	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) twarożek z zieleniną 70 g (7) pomidor 70wędlina 30	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7)twarożek z zieleniną 70 g (7) pomidor bez skórki 70

II kolacja : sałatka jarzynowa 150 g (3,9,10)

Energia : 2133.28 kcal; Białko ogółem: 81.21 g; Tłuszcz: 75.24 g; Węglowodany ogółem: 231.33g; Witamina C: 82.55 mg; Wapń: 925.44 mg; Sód: 2321.24 mg; Żelazo: 13.25 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g; Cholesterol: 251.48 mg; Błonnik pokarmowy: 25.01 g

Jadłospis Ludwikowo /Poznań

17.03.2024 niedziela

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogatobiałkowa*	*Dieta wątrobowa*
Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszką manną250(7,1,) Masło 15 (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 (3) pomidor 70, g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszką manną 250(7,1,) Masło 15 (7)chleb baltonowski –kroj. 110 (1)) pasta jajeczna z zieleniną 70 g pomidor 70,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszką manną250(7,1,) Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1) Pasta z jaj ze szczypiorkiem 70 (3 pomidor 70,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszką manną250(7,1,) Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1)pomidor 70,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszką manną 250(7,1,) Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1) pasta z białka jaja z zieleniną 70 g pomidor bez skórki 70,

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe kiwi 1 szt**

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa pieczarkowa z makaronem 300 (1, 3,9) Gulasz wieprzowy 130 /150)sos k naturalny (1), surówka z kapusty pekińskiej 150 g ziemniaki250, Kompot 250 ml	Zupa dyniowa z makaronem 300 (1,3,9)Gulasz wieprzowy 130/150)ziemniaki250, brokuł200 g ,kompot 250ml	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 300 (1,7, 9)Gulasz wieprzowy 130 /150) surówka z kapusty pekińskiej 150 g ziemniaki250, brokuł 200g 1szt,kompot 250ml b/ cukru	Zupa dyniowa z makaronem 300 (,1,93) Gulasz z żołądków dr 100/150 ziemniaki250 , brokuł 200 g kompot 250ml	Zupa dyniowa z makaronem 300 (1,3,9) Gulasz z żołądków dr 100/150 ziemniaki250 sałata z jogurtem 150 g ,kompot 250ml

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy budyń b/z cukru (1,7)***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7) papryka konserwowa 70 g ogórek 30 Ser żółty 50 g (7)	Herbata 250 ,chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7)polędwica 50 g pomidor 70 sałata 30	Herbata 250 b/z cukru Chleb razowy 110 (1) Masło 15(7) papryka konserwowa 70 g ogórek 30 Ser żółty 50 (7)	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) (1)110 Masło 15(7)polędwica 50 pomidor 70 , sałata 30szynka dr 20 g	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7)polędwica 50 g pomidor bez skórki 70 ,sałata 30

II kolacja: sok warzywny 200ml

Energia : 2093.49 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz: 89.59g; Węglowodany ogółem: 275.58 g; Witamina C: 98.25 mg; Wapń: 921.53 mg; Sód: 2326.49 mg; Żelazo: 15.28 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.33 g; Cholesterol: 118.41 mg; Błonnik pokarmowy: 23.55 g

Jadłospis Ludwikowo/Poznań

18.03.2024 poniedziałek

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogatobiałkowa*	*Dieta wątrobowa*
Kawa mleczna 250(7,1)Zupa mleczna z ryżem (7) Masło 15g (7)chleb baltonowski –kroj. 110 (1))pasztet 50 g, ogórek konserwowy 70g ,sałata 30	Kawa mleczna 250(7,1)Zupa mleczna z ryżem (1) Masło 15g (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) polędwica dr 50 Jabłko 150 g sałata 30	Kawa mleczna 250(7,1)Zupa mleczna z ryżem (7) Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1) polędwica dr 50 ogórek konserwowy 70g ,sałata 30	Kawa mleczna 250(7,1)Zupa mleczna z ryżem (7) Masło 15g (7) Kawiorek (pszenne) 110g (1) g polędwica dr 50 , wędlina wp 20 g, jabłko 150 g sałata 30	Kawa mleczna 250 (7,1)Zupa mleczna z ryżem (7) Masło 15g (7) Kawiorek (pszenne) 110 g (1) polędwica dr 50 Jabłko got 150 g Sałata 30

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe - budyń b/z cukru(1,7)**

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml (1,7, 9) Pieczeń rzymska 130g(1,3,7) sos naturalny 150ml (1,7) ziemniaki 250 , surówka z białej kapusty z olejem roślinnym 150 g Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9) Pieczeń rzymska 130g (1,3,7) sos biały 150 ml (1,7) ziemniaki 250 g marchewka gotowana 200 g) Kompot 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9) Pieczeń rzymska 130,(1,3,7) sos biały 150 ml(1,7) ziemniaki 250 g surówka z białej kapusty z olejem roślinnym 150 g ,jabłko 150 g kompot 250 ml b/z cukru	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9) Pieczeń rzymska 130, (1,3,7) sos biały 150 ml1,7) ziemniaki 250 g marchewka 200g Kompot 250	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 (1,7, 9 Pieczeń rzymska 130,(1,3,7) sos biały 150 ml (1,7) ziemniaki 250 g marchewka gotowana 200 g Kompot 250 ml

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy owoc***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 ml chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15g(7) polędwica. 50 , sałata 30 , bukiet warzyw 70 g	Herbata 250 ml , chleb baltonowski – kroj. 110 (1) Masło 15g(7 ,polędwica.. 50 sałata 30 g bukiet warzyw 70 g	Herbata b/z cukru 250 ml Chleb razowy 110g(1) Masło 15g(7) ,polędwica. 50 sałata 30 g bukiet warzyw 70 g	Herbata 250ml Kawiorek (pszenne) 110g(1) Masło 15(g7) Dżem 25 g ,polędwica dr 70 sałata 30 g bukiet warzyw 70 g	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110g(1) Masło 15g(7) Polędwica drobiowa 50g sałata 30 jarzyny z wody 70 g

II kolacja : twarożek owocowy 100

Energia : 2208.66 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 95.94 g; Węglowodany ogółem: 266.32 g; Witamina C: 84.11 mg; Wapń: 822.03 mg; Sód: 4606.54 mg; Żelazo: 10.19 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.48 g; Cholesterol: 219.98 mg; Błonnik pokarmowy: 24.22 g

Jadłospis Ludwikowo /Poznań

19.03.2024 wtorek

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogatobiałkowa*	*Dieta wątrobowa*
Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250(7,1) Masło 15 (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Szynka domowa 50 rukola30, pasta z soczewicy 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250(7,1) Masło 15 (7) chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Szynka domowa 50 sałatka z pomidora i rukoli 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250(7,1) Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1) Szynka domowa 50 rukola 30 pasta z soczewicy 70 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250(7,1) Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1) Szynka domowa 50 sałatka z pomidora i rukoli 100g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 250(7,1) Masło 15 (7) Kawiorek (pszenne) 110 (1)) Szynka domowa 50 sałatka z pomidora b/z skórki i rukoli 100g

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe sok pomidorowy 150**

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Barszcz czerwony z makaronem 300 (1,7, 9,3) Kurczak pieczony 130 g Ziemniaki 250 g, marchew z jabłkiem 150 g kompot 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem 300 (1,7, 9 ,3 Kurczak gotowany 130(sos pietruszkowy150(1,7) Ziemniaki250 g, marchew z jabłkiem 150 g .kompot 250	, Barszcz czerwony z makaronem razowym 300 (1,7, 9,3) Kurczak gotowany 130(sos pietruszkowy150(1,7) ziemniaki 250 marchew z jabłkiem 150 g brokuł 200 g kompot 250ml b/ cukru	Barszcz czerwony z makaronem 300 (1,7, 9 Kurczak gotowany 130(sos pietruszkowy150 (1,7) ziemniaki 250g, marchew z jabłkiem 150 kompot 250ml	Barszcz czerwony z makaronem 300 (1,7, 9 Kurczak gotowany 130(sos pietruszkowy150(1,7) Ziemniaki250, marchew z jabłkiem 200 g ,kompot 250ml

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy jabłko 1 szt***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 , chleb baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7) sałatka z selera 100 g Polędwica z warzywami 50 g	Herbata 250 , chleb , baltonowski –kroj. 110 (1) Masło 15(7)polędwica z warzywami 50 g sałatka z selera 100 g	Herbata 250 b/z cukru Chleb razowy 110(1) Masło 15(7) Polędwica z warzywami 50 g sałatka z selera 100 g	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) polędwica z warzywami 50g szynka dr 20 g sałatka z selera 100 g	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110(1) Masło 15(7) polędwica drobiowa 50 g marmolada 25pomidor 100 g

II kolacja: jogurt nat 150 g

Energia : 2088.76 kcal; Białko ogółem: 92.47 g; Tłuszcz: 79.10 g; Węglowodany ogółem: 282.42 g; Witamina C: 229.93 mg; Wapń: 857.55 mg; Sód: 11042.60 mg; Żelazo: 12.13 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.69 g; Cholesterol: 362.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.32 g

Jadłospis Ludwikowo/Poznań

20.03.2024 środa

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7)Chleb baltonowski -kroj. 110 (1) szynka konserwowa 50 g ogórek ziel 70, roszpunka 30	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7)Chleb baltonowski -kroj. 110 (1))szynka konserwowa 50 g pomidor 70 roszpunka 30	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7) Chleb razowy 110 (1)szynka konserwowa 50 g ogórek zielony 70 roszpunka 30	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7)Kawiorek (pszenne) 110 (1), szynka konserwowa 50 g twarożek 30 pomidor 50 roszpunka 30	Zupa mleczna z makaronem 300 (7,1,3) Herbata 250 Masło 15 (7)Kawiorek (pszenne) 110 (1), szynka konserwowa 50 g) pomidor 70 roszpunka 30 b/z skórki

Obiad **śniadanie 2 cukrzycowe jabłko 1 szt**

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Zupa selerowa z ziemniakami (1,7, 9) Pieczeń rzymska Ziemniaki 250(1,3,7) kapusta kiszona 200 g Kompot 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Pieczeń rzymska 130 (1,3,7) sos pomidorowym 150(1), ziemniaki 250, bukiet z warzyw 200 z ziołami Kompot 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami (1,7, 9) Pieczeń rzymska 130 (1,3,7) sos pomidorowym 150(1), ziemniaki 250, bukiet z warzyw 200 z ziołami , kapusta kiszona 200 g Kompot 250 ml b/z cukru	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Pieczeń rzymska 130 (1,3,7) sos pomidorowym 150(1), ziemniaki 250, bukiet warzyw z ziołami 200 Kompot 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300(1,7,9) Pieczeń rzymska 130 (1,3,7) sos pomidorowym 150(1), ziemniaki 250, jarzyny z wody (9) 200 Kompot 250 ml

kolacja ***podwieczorek cukrzycowy manna b/z cukru (1,7)***

Dieta podstawowa	*Dieta łatwo strawna*	*Dieta cukrzycowa*	*Dieta bogato-białkowa*	*Dieta wątrobowa*
Herbata 250 Chleb baltonowski -kroj. 110 (1) Masło 15(7) ser żółty 50(7) papryka konserwowa 70 g	Herbata 250 Chleb baltonowski -kroj. 110 (1) Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 50 g , marmolada 25, sałata 20	Herbata 250 Chleb razowy 110(1) Masło 15g kiełbasa krakowska dr 50 g Papryka konserwowa 70	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110 (1), Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 70 g marmolada 25, sałata 20	Herbata 250 Kawiorek (pszenne) 110 (1),) Masło 15(7) kiełbasa krakowska dr 50 marmolada 25, sałata 20

II kolacja: sok warzywny 200 ml

Energia : 2335.78 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz: 96.50 g; Węglowodany ogółem: 312.24 g; Witamina C: 280.37 mg; Wapń: 886.85 mg; Sód: 4368.95 mg; Żelazo: 15.27 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.55 g; Cholesterol: 228.53 mg; Błonnik pokarmowy: 41.76 g