

Jadłospis Ludwikowo/Poznań

11.12.2023 poniedziałek

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1) kurczak w galarecie 50(wędlina) ogórek zielony 70 g sałata 30	Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1) kurczak w galarecie 50(wędlina) pomidor 70, sałata 30	Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo razowe 110 (1) kurczak w galarecie 50(wędlina) ogórek zielony 70 g, sałata 30	Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) kurczak w galarecie 50(wędlina) wędlina 20 pomidor 70, sałata 30	Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) Szynka drobiowa 50 g , pomidor 70, sałata 30

**Obiad** śniadanie 2 cukrzycowe jabłko 1 szt

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Zupa ziemniaczana 300(1,7, 9 ) Kiełbasa z rusztu z cebulką 130, ziemniaki 250, surówka z białej kapusty z soczewicą i olejem roślinnym 150 g  Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300(1,7,9) Pieczeń rzymska 130(1.3)/ sos mleczny 150(1,7), ziemniaki 250, brokuł 200  Kompot 250 ml	Zupa ziemniaczana 300(1,7,9) Pieczeń rzymska 130(1,3)/ sos mleczny 150(1,7 ), brokuł 200 surówka z białej kapusty 150 g Kompot 250 ml b/z cukru	Zupa ziemniaczana 250(1,7,9) Pieczeń rzymska 130(1,3)/ sos mleczny 150(1), ziemniaki 250, brokuł 200 , kompot	Zupa ziemniaczana 300(1,7,9) Pieczeń rzymska(1,3) 130/ sos mleczny 150(1,7), ziemniaki 250, jarzyny z wody 200

**kolacja** podwieczorek cukrzycowy manna b/z cukru

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) twarożek z zielenią 70 g , pomidor 50 bigos z cukinii 120	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) , twarożek z zielenią 70 g , pomidor 50 , bigos z cukinii 120	Herbata 250 Pieczywo razowe 110(1) Masło 15 twarożek z zielenią 70 , bigos z cukinii 120 , pomidor 50 g	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) , szynka Bartnika-drobiowa 20 , twarożek z ziel 70 g bigos z cukinii 120 , pomidor 50	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) Twarożek z zielenią 70 , bigos z cukinii – got 120 , pomidor 50 b/z cukru ,

**II kolacja** : kefir 200ml

Energia : 2283.45 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 69.23 g; Węglowodany ogółem: 370.55 g; Witamina C: 121.95 mg; Wapń: 782.62 mg; Sód: 3725.56 mg; Żelazo: 8.71 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.63 g; Cholesterol: 214.75 mg; Błonnik pokarmowy: 19.21 g;

**Jadłospis Ludwikowo/Poznań**

12. 12.2023 wtorek

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Kakao 250 ml herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1)ser topiony 50 g(7) pomidor 70 roszpunka 30	Kakao 250 ml (7,) herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1) wędlina drobiowa 50 g pomidor 70,roszpunka 30	Kakao250ml 300 (7,1) herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo razowe 110 (1)wędlina 50 g pomidor 70,roszpunka 30	Kakao250 ml herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) wędlina dr 50 g jajko 1 szt pomidor 70 , roszpunka 30	Kawa mleczna 250 (7, 1) herbata 250 Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110, wędlina dr 50 g pomidor 70 , roszpunka 30

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

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Pomidorowa z makaronem 300(1, 9,3)Kotlet panierowany z fileta 130 (1,3)ziemniaki 250 g surówka z selera i jabłka 150 g (7,9)150,Kompot 250 ml	Pomidorowa z makaronem 300(1, 9,3) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym(1) 130/150surówka z selera i jabłka 150 g(7,9) (1,)ziemniaki 250 kompot 250 ml	Pomidorowa z makaronem razowym 300(1, 9,3 ) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 130/150 (1,)ziemniaki 250surówka z selera i jabłka 150 g(7,9) jabłko 1 szt Kompot 250 ml b/z cukru	Pomidorowa z makaronem 300(1, 9,3 ) Filet z kurczaka duszony w sosie własnym 130/150 (1,)ziemniaki 250surówka z selera i jabłka 150 g(7,9) kompot 250 ml	Pomidorowa z makaronem 300(1, 9,3 ) Filet z kurczaka gotowany, sos mleczny 130/100 (1,7)ziemniaki 250 k seler gotowana (9) 200g kompot 250 ml

**kolacja**                         **podwieczerek**  
**cukrzycowy jogurt**  
**nat 1 szt(7)**

<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta łatwo strawna</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta bogato-białkowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>
Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) Szynka domowa 50 , sałatka z buraczka z olejem roślinnym i słonecznikiem 100g	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) szynka domowa 50, dżem 25 sałatka z buraczka z olejem roślinny i zieleniną 100 g	Herbata 250 b/z cukru Pieczywo razowe 110(1) Masło 15(7)szynka domowa 50, sałatka z buraczka z olejem roślinnym i słonecznikiem 100g	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7)szynka domowa 50, dżem 25 , ser biały 50 g buraczka z olejem roślinny i zieleniną 100 g	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) szynka domowa 50, dżem 25 buraczki 100 g

**II kolacja:** sałatka ryżowa z siemieniem lnianym 150 g

Wartości odżywcze: Energia : 2023.24 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz: 89.01 g; Węglowodany ogółem: 242.63 g; Witamina C:81.65 mg; Wapń: 823.97 mg; Sód: 2851.96 mg; Żelazo: 8.01 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; Cholesterol: 531.72 mg; Błonnik pokarmowy: 16.20 g;

Jadłospis Ludwikowo/Poznań /

13.12.2023 środa

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogatobiałkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>
Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 120 (1) kiełbasa krakowska 50 g ogórek konserwowy 70 g , sałata 20 g	Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1) Polędwica z koperkiem 50 g dżem 25 ,sałata 20 g	Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Masło 15 (7) Pieczywo razowe 110 (1) Polędwica z koperkiem 50 g ogórek konserwowy 70 g,sałata 20 g	Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) Polędwica z koperkiem 50 g dżem 25 ,twarożek 30 ,sałata 20 g	Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z płatkami 300 (7,1) Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) Polędwica z koperkiem 50 g) dżem 25 , sałata 20 g

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

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogato-białkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>
Zupa brokułowa 300(1,7, 9 ) Leczo mięsno-warzywne 300g, Ryż na sypko 200 g Kompot 250 ml  Kompot 250 ml	Zupa brokułowa 300(1,7, 9 ) Leczo mięsno- warzywne 300g, Ryż na sypko 200 g  Kompot 250 ml	Zupa brokułowa 300(1,7, 9 ) Leczo mięsno- warzywne 300g, Ryż na sypko 200 g, owoc (gruszka)1 szt  kompot b/zcukru250 ml	Zupa brokułowa 300(1,7, 9 ) Leczo mięsno-warzywne 300g, Ryż na sypko 200 g  Kompot 250	Zupa szpinakowa z ciastem300(1,7, 9 ) Leczo mięsno-warzywne 300g, (włoszczyzna) Ryż na sypko 200 g  Kompot 250

**kolacja** **podwieczorek cukrzycowy sok pomidorowy 200 ml**

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogato-białkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>
Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) pasta rybna z warzywami 70 pomidor 70 ,sałata 30	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15 pasta rybna z warzywami 70 pomidor 70 g sałata 30	Herbata b/z cukru 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) pasta rybna z warzywami 70 pomidor 70 g sałata 30	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) polędwica dr 30 pasta rybna z warzywami 70 pomidor 70 g sałata 30	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) pasta rybna z warzywami 70 pomidor 70 g b/z skórki sałata 30

**II kolacja – jogurt 150 g**

Wartości odżywcze: Energia : 2013.48 kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 253.26 g; Witamina C: 119.30 mg; Wapń: 829.42 mg; Sód: 4228.50 mg; Żelazo: 7.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.86 g; Cholesterol: 259.92 mg; Błonnik pokarmowy: 17.93 g;

**Jadłospis Ludwikowo/Poznań /**

**14 .12.2023 czwartek**

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogato-białkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>
Herbata 250 ( Zupa mleczna z kaszą 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1) twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) , rzodkiewka 70 rozspunka 30	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1) twarożek z zielenią 70 g (7) miód 25 jabłko 150 g	Herbata 250 b/z cukru Zupa mleczna z kaszą 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Pieczywo razowe 110 (1) twarożek ze szczypiorkiem 70 g (7) , rzodkiewka 70 rozspunka 30	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) twarożek z zielenią 70 g, szynka konser. 30 g (7) miód 25 jabłko 150	Herbata 250 Zupa mleczna z kaszą 300 (1,7,3) Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) twarożek z zielenią 70 g (7) miód 25 , jabłko got 150 g

**Obiad** **śniadanie 2 cukrzycowe kisiel 200 g**

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogato-białkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>
Zupa szpinakowa z ryżem 300 (1,7, 9 ) Makaron w sosie bolońskim z warzywami 1,9,3) 400g surówka z kapust pekińskiej z olejem rzepakowym i słonecznikiem 150 g Kompot 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 (1,7, 9 ) Makaron w sosie bolońskim z warzywami (1,9,3) 400g , seler gotowana 150 g Kompot 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 (1,7, 9 ) Makaron razowy w sosie bolońskim z warzywami 400g (1,3,9), surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym i słonecznikiem 150 g Kompot 250 ml b/z cukru	Zupa szpinakowa z ryżem 300 (1,7, 9 ) Makaron w sosie bolońskim z warzywami (1,9,3) 400g seler gotowana 150 g Kompot 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 (1,7, 9 ) Makaron w sosie bolońskim z warzywami 400g (1,9,,3) seler gotowana 150 g Kompot 250 ml

**kolacja** **podwieczerek cukrzycowy wafle ryżowe**

<i><b>Dieta podstawowa</b></i>	<i><b>Dieta łatwo strawna</b></i>	<i><b>Dieta cukrzycowa</b></i>	<i><b>Dieta bogato-białkowa</b></i>	<i><b>Dieta wątrobowa</b></i>

Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 ogórek zielony 70 ,	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 Pomidor 70	Herbata 250 b/z cukru Pieczywo razowe 110(1) Masło 15(7) Szynka konserwowa 50 ogórek zielony 70	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) Szynka konserwowa 70 pomidor 70	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) połudwica drobiowa 50 pomidor 70
---	---	---	---	--

**II kolacja:** wafle ryżowe 15 g

Energia : 2074.59 kcal; Białko ogółem: 62.33 g; Tłuszcz: 89.44 g; Węglowodany ogółem: 285.89 g; Witamina C: 188.54 mg; Wapń: 646.11 mg; Sód: 8200.63 mg; Żelazo: 16.52 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.43 g; Cholesterol: 222.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.48 g;

**Jadłospis Ludwikowo /Poznań**

**15.12.2023 piątek**

<b><i>Dieta podstawowa</i></b>	<b><i>Dieta łatwo strawna</i></b>	<b><i>Dieta cukrzycowa</i></b>	<b><i>Dieta bogatobiałkowa</i></b>	<b><i>Dieta wątrobowa</i></b>
Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami 250(7,1, Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1) ser żółty 50 g marmolada 25 g, pomidor 70 g,sałata 30 g	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami 250(71, Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 110 (1) ser topiony 50 (3)marmolada 25 g, pomidor 70 g ,sałata	Herbata 250 ml Zupa mleczna z płatkami 250(71, Masło 15 (7) Pieczywo razowe 110 (1) ser żółty 50 g (7) pomidor 70 g sałata 30	Herbata 250 ml 250 Zupa mleczna z płatkami 250(71, Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) ser biały 70 marmolada 25 g, wędlina 30 pomidor 70 g sałata 30	herbata 250 Zupa mleczna z płatkami 250(71, Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) ser biały w kawałku 70 , marmolada 25 g pomidor b/z skórki 70,sałatya 30

**Obiad**

**śniadanie 2 cukrzycowe budyń b/z cukru**

<b><i>Dieta podstawowa</i></b>	<b><i>Dieta łatwo strawna</i></b>	<b><i>Dieta cukrzycowa</i></b>	<b><i>Dieta bogato-białkowa</i></b>	<b><i>Dieta wątrobowa</i></b>
Zupa krupnik300(1,7 9 ) Gzik ze szczypiorkiem 150 g(7) ziemniaki 250, marchew got 200 g Kompot 250 ml	Krupnik 300 (1,9 ) Gzik z zieleciną 150 g (7) ziemniaki 250 g marchew got 200 g ,kompot 250	Krupnik300 (1,9 ) Gzik z zieleciną 150g (7) ziemniaki 250 g marchew got 200 g kompot 250 b/z cukru	Krupnik 300 (1,9 )Gzik 200g (7) ziemniaki 250 g marchew got 200 g kompot 250	Krupnik300 (1,9 ) Gzik z zieleciną 150 g (7) ziemniaki 250 g marchew got 200 g ,kompot 250

**kolacja**

**podwieczerek cukrzycowy - nektarynka 1 szt**

<b><i>Dieta podstawowa</i></b>	<b><i>Dieta łatwo strawna</i></b>	<b><i>Dieta cukrzycowa</i></b>	<b><i>Dieta bogato-białkowa</i></b>	<b><i>Dieta wątrobowa</i></b>
Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1)	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1)	Herbata 250 b/z cukru Pieczywo razowe	Herbata 250 Pieczywo mieszane	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1)



Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7)szynka domowa 50 , sałata 30 g cukinia z ziołami 70	Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) szynka domowa 50 sałata 30 , cukinia z ziołami 70	cukru Pieczywo razowe 110(1) Masło 15(7) ,szynka domowa 50 sałata 30 , cukinia z ziołami 70	Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) , szynka domowa 50, twarożek 30 sałata 30 , cukinia z ziołami 70	Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) , szynka domowa 50 sałata 30 , cukinia z ziołami 70
--	---	---	---	---

**II kolacja: twarożek ziołowy 150 g**

Energia : 2129.54 kcal; Białko ogółem: 94.2 g; Tłuszcz: 85.89 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Witamina C: 53.13 mg; Wapń: 682.15 mg; Sód: 3675.56 mg; Żelazo: 9.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Cholesterol: 718.44 mg; Błonnik pokarmowy: 16.41 g

**Jadłospis Ludwikowo/Poznań**

**17.12.2023 niedziela**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogatobiałkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Kawa mleczna 250 ml (7,1) herbata 250 Masło 15g (7) Pieczywo mieszane 120 (1) jajko 1 szt papryka 70 g ,sałata 30	Kawa meczna250 ml(7,1) herbata 250 ml Masło 15g (7) Pieczywo mieszane 120 g (1) jajko1 szt jabłko 150 sałata 30	Kawa mleczna250 ml (7,1) Herbata 250 ml Masło 15g (7) Pieczywo mieszane 120 (1) jajko 1 szt papryka 70 g	Kawa mleczna 250 ml (7,1)Herbata 250 ml Masło 15g (7) Pieczywo pszenne 110 (1) jajko 1 szt , jabłko 150 sałata 20	Kawa mleczna 250ml (7,1) Herbata 250 ml Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) Kiełbasa drobiowa na ciepło 70 g, ketchup 20g, jabłko gotowane 1 szt, sałata 30

**Obiad**

**śniadanie 2 cukrzycowe jabłko pieczone 1 szt**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Pomidorowa z makaronem 300(1,9,7,3) Roladka drobiowa z warzywami 130 g(9), sos naturalny 150 ml g(1,7,) ziemniaki 250, fasolka szparagowa 200 g Kompot 250 ml	Pomidorowa z makaronem 300(1,9,7,3) Roladka drobiowa z warzywami 130 g(9), sos naturalny 150 ml g(1,7,) ziemniaki 250, fasolka szparagowa 200 g Kompot 250 ml	Pomidorowa z makaronem razowym 300(1,9,7,3) Roladka drobiowa z warzywami 130 g(9), sos naturalny 150 ml g(1,7,) ziemniaki 250, fasolka szparagowa 200 g , owoc1 szt kompot 250b/z cukru	Pomidorowa z makaronem 300(1,9,7,3) Roladka drobiowa z warzywami 150 g,(9) sos naturalny 150 ml g(1,7,) ziemniaki 250, fasolka szparagowa	Pomidorowa z 300(1,9,7,3) Roladka drobiowa z warzywami 130 g(9) , sos mleczny 150 ml g(1,7,) ziemniaki 250, marchewka gotowana 200 g kompot 250

			200 g kompot	
--	--	--	-----------------	--

**kolacja** *podwieczorek  
cukrzycowy kisiel z  
tartym jabłkiem*

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato- białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) szynka wp. 50 g , , ogórek kiszony 70 g roszponka 30	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) połudwica dr 50, pomidor 70 g roszponka 30	Herbata 250 b/z cukru Pieczywo razowe 110(1) Masło 15(7) połudwica dr 50, pomidor 70 g roszponka 30	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) połudwica dr 70, pomidor 70 roszonek 30	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7 połędwica dr 50, pomidor 70 g b/z skórki roszponka 30

**II kolacja** :kefir 200g

Wartości odżywcze: Energia : 2017.99 kcal; Białko ogółem: 66.44 g; Tłuszcz: 89.79 g; Węglowodany ogółem: 253.26 g; Witamina C: 119.30 mg; Wapń: 829.42 mg; Sód: 4228.50 mg; Żelazo: 7.54 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.86 g; Cholesterol: 259.92 mg; Błonnik pokarmowy: 17.93 g;

**Jadłospis Ludwikowo/Poznań**

**18.12.2023 poniedziałek**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato- białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z manną 300 (1,3) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 120 (1) krakowska dr 50 g , ogórek 70 g roszonek 30	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z manną 300 (1,3) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 120 (1) krakowska dr 50 g ,pomidor 70 g roszonek 30	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z manną 300 (1,3) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane 120 (1) (krakowska dr 50 g ) , ogórek 70, roszonek 30	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z manną 300 (1,3) Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1) krakowska dr 50 g ,pomidor 70 g wędlina dr 25 g roszonek 30	Kawa zbożowa z mlekiem 250 (7,1) Zupa mleczna z manną 300 (1,3) Masło 15 (7) Pieczywo pszenne 110 (1)7), ,p krakowska dr 50 g pomidor 70 g b/z skórki, roszonek 30

**Obiad** *śniadanie 2 ;owoc 1 szt(nektarynka)*

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato- białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Żurek z ziemniakami 300(1,7, 9 ) Gulasz drobiowy 180(80 mięsa )(1)	Żurek z ziemniakami 300(1,7, 9 ) Gulasz drobiowy 180(80 mięsa )(1)	Żurek z ziemniakami 300(1,7, 9 ) Gulasz drobiowy 180(80 mięsa)(1)	Koperkowa z ryżem 300(1,7, 9 ) Gulasz	Zupa koperkowa z ziemniakami 300(1,7, 9 ) Gulasz



ziemniaki 250 ) ,surówka z kiszonej kapusty o olejem rzepakowym 150 g Kompot 250 ml	kalafior 150 g ziemniaki ) 250 , Kompot 250 ml	kalafior 150 ziemniaki 250 surówka z kiszonej kapusty 150 g  Kompot 250 ml b/z cukru	drobiowy 180(80 mięsa) Ziemniaki 250( ) , kalafior 200 g Kompot 250	drobiowy 180(80 mięsa) szpinak 150 g ziemniaki 250 , Kompot 250 ml
---	--	--	---	--

**kolacja** *podwieczerek  
cukrzycowy  
biszkopty b/z cukru*

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato- białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) szynka konserwowa 50 g , owoc sezonowy 150, sałata 30	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7)szynka konserwowa 50 g owoc sezonowy 150, sałata 30 ,	Herbata 250 b/z cukru Pieczywo razowe 110(1) Masło 15(7)szynka konserwowa 50 g owoc sezonowy 150, sałata 30	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7)szynka konserwowa 50 g wędlina dr 20 jabłko 1 szt	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7)szynka konserwowa 50 g , jabłko gotowane 1 szt, sałata 30

II KOLACJA : sałatka ryżowa z warzywami 150 g

Energia : 2124.41 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 89.91 g; Węglowodany ogółem: 291.02 g; Witamina C: 53.13 mg; Wapń: 682.15 mg; Sód: 3675.56 mg; Żelazo: 9.38 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.03 g; Cholesterol: 718.44 mg; Błonnik pokarmowy: 16.41 g;

#### Jadłospis Ludwikowo/Poznań

19.12.2023 wtorek

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato- białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Kawa zbożowa z mlekiem 250(7,1) Zupa mleczna z manną 300(7) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane	Kawa zbożowa z mlekiem 250(7,1) Zupa mleczna z manną 300(7) Masło 15 (7) Pieczywo mieszane	Kawa zbożowa z mlekiem 250(7,1) Zupa mleczna z manną 300(7) Masło 15 (7) Pieczywo razowe	Kawa zbożowa z mlekiem 250(7,1) Zupa mleczna z manną 300(7) Masło 15 (7) Pieczywo	Kawa zbożowa z mlekiem 250(7,1) Zupa mleczna z manną 300(7) Masło 15 (7) Pieczywo pszenne

110 (1) Ser żółty 50 g(7) marmolada 25 papryka 100g	110 (1) Szyńka żłocista 50 marmolada 25 jabłko 100 g	110 (1) szynka żłocista 50 papryka 100g	pszenne 110 (1) szynka żłocista 70 marmolada 25 jabłko 100-	110 (1 szynka żłocista -drobiowa 50 marmolada 25 , warzywa got 100 g
--	---	---	--	---

**Obiad                            śniadanie 2 cukrzycowe    jogurt naturalny 150 ml (7)**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Zupa grochowa 300 (1,7,9,3 ),Pieczeń wieprzowa 130 g sos pieczeniowy 150(1) Kasza 200 g(1) buraczki z olejem roślinnym 200 9 ) Kompot 250 ml	Zupa selerowa z makaronem 300(1,7,9,3) Sztuka mięsa 130 g sos jasny 150(1,7) Kasza 200 g(1) buraczki 200g Kompot 250 ml	Zupa selerowa makaronem razowym 300(1,7,9,3) Sztuka mięsa 130 g sos jasny 150(1,7) Kasza 200 g(1) buraczki 200 jabłko 1 szt 200 Kompot 250 ml b/z cukru	Zupa selerowa z makaronem 300(1,7,9,3) Sztuka mięsa 130 g sos jasny 150(1,7) Kasza 200 g(1) buraczki 150 Kompot 250 ml	Zupa selerowa z makaronem 300(1,7,9,3 ) Sztuka mięsa 130 g sos jasny 150(1,7 ) ziemniaki 250 g buraczki 200 Kompot 250 ml

**kolacja                            podwieczorek  
    cukrzycowy    kisiel  
    200 g**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) Pasztet drobiowy 70 g ogórek zielony 70, sałata 30	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) pasztet drobiowy 70 bukiet warzyw 100 g	Herbata 250 b/z cukru Pieczywo razowe 110(1) Masło 15(7) pasztet drobiowy 70 , ogórek zielony 70, sałata 30	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) , pasztet drobiowy 50 wędlina dr 20 bukiet warzyw 100 g	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) , Połędwica dr 50 bukiet warzyw 100 g

**II kolacja Jogurt naturalny 150 g**

Energia : 2437.18 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 108.83 g; Węglowodany ogółem: 301.85 g; Witamina C: 102.19 mg; Wapń: 935.95 mg; Sód: 2176.02 mg; Żelazo: 10.74 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.13 g; Cholesterol: 262.38 mg; Błonnik pokarmowy: 24.29 g

**Jadłospis    Ludwikowo/Poznań**

**20.12.2023    środa**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z ryżem 300 (,7) Masło 15 (7)	Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z ryżem 300 (,7) Masło 15 (7)	Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z ryżem 300 (,7) Masło 15 (7)	Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z ryżem 300 (,7) Masło 15 (7)	Kawa mleczna 250 (7,1) Zupa mleczna z ryżem 300 (,7) Masło 15 (7)

Pieczywo mieszane 110 (1) mielonka wieprzowa 50 sałata 30, pasta z selera 70	Pieczywo mieszane 110 (1) szynkowa dr 50 sałata 30, pasta z selera 70	Pieczywo razowe 110 (1) szynkowa dr 50 sałata 30, pasta z selera 70	Pieczywo pszenne 110 (1) szynkowa dr 50 sałata 30, pasta z selera 70	Pieczywo pszenne 110 (1) szynkowa dr 50 g sałata 30, pasta z selera 70
--	--	---	---	--

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

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Zupa kalafiorowa 300 (1,7, 9 ) (1,3,9) łązanki z mięsem i kapustą 400 g (1,3,9) owoc 150 g  Kompot 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 (1,7, 9 ) łązanki z mięsem i warzywami 400 g (1,3,9) owoc 150 g Kompot 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 (1,7, 9 ) łązanki(makro n razowy) z mięsem i warzywami 400 g (1,3,9) owoc 1 szt ,Kompot 250 ml b/z cukru	Zupa kalafiorowa 300 (1,7, 9 ) łązanki z mięsem i warzywami 400 g (1,3,9)owoc 150 g  Kompot 250 ml	Zupa koperkowa 300 (1,7, 9 ) łązanki z mięsem i warzywami 400 g (1,3,9) jabłko got 150 g  Kompot 250 ml

**kolacja**                            **podwieczerek  
cukrzycowy KIWI 1  
SZT**

<i>Dieta podstawowa</i>	<i>Dieta łatwo strawna</i>	<i>Dieta cukrzycowa</i>	<i>Dieta bogato-białkowa</i>	<i>Dieta wątrobowa</i>
Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) kiełbasa piwna 50 g marmolada 25 pomidor 70 rukola 30	Herbata 250 Pieczywo mieszane 110(1) Masło 15(7) połędwica dr 50 g pomidor 70, Rudola 30	Herbata 250 b/z cukru Pieczywo razowe 110(1) Masło 15(7) połędwica dr 50 g (7) pomidor 70 ,Rudola 30	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) połędwica dr 50 (7), wędliną 30 Pomidor 70 ,Rukola 30	Herbata 250 Pieczywo pszenne 110(1) Masło 15(7) połędwica dr 50 g ) Pomidor 70 b/z skórki , Rukola 30

**II kolacja:** kefir 200ml

Energia : 2378.36 kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 107.51 g; Węglowodany ogółem: 297.93 g; Witamina C:  
75.73 mg; Wapń: 705.98 mg; Sód: 5582.93 mg; Żelazo: 9.10 mg; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.60 g;  
Cholesterol: 385.19 mg; Błonnik pokarmowy: 24.63 g;