

| Pleszewskie Centrum Medyczne w Pleszewie Sp. z o. o.<br>63-300 Pleszew, ul. Poznańska 125a<br><b>JADŁOSPIS CHORYCH 03-09.02.2025</b> |              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                      |              | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                       | Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)                                                                                                                                                                               |
| Poniedziałek 03.02.25                                                                                                                | Śniadanie    | Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b><br>Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b><br>Masło 15g <b>(7)</b> Szynka z indyka 40g <b>(1,3,6,9,10)</b><br>Sałata 25g                                                 | Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b><br>Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b><br>Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka z indyka 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20g                               | Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b><br>Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Szynka z indyka 40g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 20g                                                    |
|                                                                                                                                      | Obiad        | Barszcz ukraiński 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g <b>(1,3,7)</b> Kompot 200ml                                                                                                                            | Barszcz z ziemniakami 400 ml <b>(1,7,9)</b> Pierogi leniwe z masłem i cukrem 300g <b>(1,3,7)</b> Kompot 200ml                                                                            | Zupa warzywna 400ml <b>(1,3,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Ryba gotowana 80 g <b>(7)</b><br>Kalafior gotowany 100g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g                                                                                    |
|                                                                                                                                      | Podwieczorek | Rogalik drożdżowy 80g <b>(1,3,7)</b> Jogurt naturalny 180g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                  | Rogalik drożdżowy 80g <b>(1,3,7)</b> Jogurt naturalny 180g <b>(7)</b>                                                                                                                    | Jabłko 150g Jogurt naturalny 180g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                      | Kolacja      | Pieczywo pszenno-żytnie 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko 60 g <b>(3)</b> Ser salami 20g <b>(7)</b> Sałata 25g, Ogórek 20g, Herbata 250ml                                                                   | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g Jajko 60g <b>(3)</b> Szynka z indyka 20g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g, Herbata 250ml                                                | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Jajko 60 g <b>(3)</b> Szynka z indyka 20g <b>(1,3,6,9,10)</b> Sałata 25g, Ogórek 20g Herbata 250ml                                         |
| Wtorek 04.02.25                                                                                                                      | Śniadanie    | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Pasta z sera białego i z rzodkiewki 80g <b>(7)</b> Sałata 25g Papryka 20 g | Zupa mleczna 250ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z sera białego i koperku 80g <b>(7)</b> Sałata 25g  | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Pasta z sera białego i koperku 80g <b>(7)</b> Sałata 25g Papryka 20 g |
|                                                                                                                                      | Obiad        | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(1,7,9)</b> Schab gotowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 250 g <b>(7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Fasolka 120g <b>(7)</b> Kompot 200ml                                                        | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(1,7,9)</b> Schab gotowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 250 g <b>(7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Sałata z jogurtem 80g <b>(7)</b> Kompot 200ml | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml <b>(1,7,9)</b> Schab gotowany 100g Ziemniaki gotowane 180g Fasolka gotowana 100g Brokuły 100g                                                                                                                       |
|                                                                                                                                      | Podwieczorek | Kisiel z owocami 200g                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel z owocami 200g                                                                                                                                                                    | Kisiel z owocami bez cukru 200g                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                      | Kolacja      | Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 50g Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml                                                                                                      | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 50g Sałata 20g Herbata 250ml                                                                              | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Szynka drobiowa 50g Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml                                                                                    |
| Środa 05.02.25                                                                                                                       | Śniadanie    | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Pasta z jaj 60g <b>(3)</b> Papryka 20g Sałata 20g                          | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta z jaj 60g <b>(3)</b> Sałata 20g                  | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g pasta z jaj 60g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Papryka 20g Sałata 20g                                |

|                   |              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | Obiad        | Zupa jarzynowa 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Kotlet mielony 100g <b>(1,3,7)</b><br>Ziemniaki z koperkiem 250g <b>(7)</b><br>Surówka z kapusty czerwonej 100g<br>Kompot 200ml                                                           | Zupa jarzynowa 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Pulpety gotowane 100g <b>(1,3,7)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b><br>Marchewka gotowana 100g<br>Kompot 200ml                                                      | Zupa jarzynowa 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Pulpety gotowane 100g <b>(1,3,7)</b><br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Brokuły 100g<br>Surówka z kapusty kiszzonej 100g                                                                                          |
|                   | Podwieczorek | Banan 120g                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko pieczone 120g                                                                                                                                                                                         | Jabłko 150g                                                                                                                                                                                                                                         |
|                   | Kolacja      | Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Galat drobiowy 100g, Sałata 50g<br>Herbata 200ml                                                                                                        | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Galat drobiowy 100g, Sałata 50g<br>Herbata 200ml                                                                                               | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Galat drobiowy 100g, Sałata 50g<br>Herbata 200ml                                                                                            |
| Czwartek 06.02.25 | Śniadanie    | Zupa mleczna 350ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Ogórek 20g             | Zupa mleczna 250ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g,                              | Zupa mleczna 250ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Schab pieczony własnego wyrobu 50g Sałata 25g, Ogórek 20g                 |
|                   | Obiad        | Zupa owocowa z makaronem 400ml <b>(1)</b> Udziec z indyka pieczony 100g, Sos pieczeniowy 125ml <b>(1,7)</b> Kasza 180g <b>(1)</b> Buraczki z jabłkiem 100g                                                                       | Zupa owocowa z makaronem 400ml <b>(1)</b> Udziec z indyka gotowany 100g, Ziemniaki z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sos pietruszkowy 125ml <b>(1,7)</b> Buraczki gotowane 120g <b>(7)</b>                         | Zupa z kaszy 400ml <b>(1,3,7)</b> Udziec z indyka gotowany 100g, Kasza 180g <b>(1)</b> Sos koperkowy 125ml <b>(1,7)</b> Buraczki gotowane 120g <b>(7)</b> Surówka z kapusty i jabłka                                                                |
|                   | Podwieczorek | Placek drożdżowy własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                             | Placek drożdżowy własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                         | Babka drożdżowa b/c własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja      | Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Paszтет warzywny własnego wyrobu 80g <b>(9)</b> , Sałata 20g Sałatka z pomidora i ogórka 80g<br>Herbata 200ml                                           | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Ser biały 50g <b>(7)</b> Szynka gotowana 40g, Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                      | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Szynka gotowana 40g , Sałatka z pomidora i ogórka 80g<br>Herbata 200ml                                                                       |
| Piątek 07.02.25   | Śniadanie    | Zupa mleczna 250ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Pasta z tuńczyka z warzywami własnego wyrobu 80g <b>(7)</b> Sałata 25g | Zupa mleczna 250ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Pasta twarogowa z koperkiem 60g <b>(7)</b> Dżem truskawkowy 30g, Sałata 25g | Zupa mleczna 250 ml <b>(1,7)</b> Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g , Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Pasta z tuńczyka z warzywami własnego wyrobu 80 <b>(7)</b> Sałata 25g |
|                   | Obiad        | Zupa pieczarkowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba Miruna pieczona 100g <b>(1,3,4)</b> Surówka z kapusty i jabłka 100g<br>Ziemniaki z koperkiem 250g <b>(7)</b> Kompot 200ml                                                             | Zupa kalafiorowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba Miruna gotowana 100g <b>(4)</b> Ziemniaki z koperkiem 250g <b>(7)</b> Marchew gotowana 150g<br>Kompot 200ml                                                       | Zupa kalafiorowa 400ml <b>(1,7,9)</b> Ryba Miruna gotowana 100g <b>(4)</b> Ziemniaki gotowane 180g<br>Surówka z kapusty i jabłka 100g<br>Fasolka gotowana 80g                                                                                       |
|                   | Podwieczorek | Bułka mleczna własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                                                | Bułka mleczna własnego wypieku 80g <b>(1,3,7)</b>                                                                                                                                                            | Jabłko 150g Jogurt naturalny 180g <b>(7)</b>                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja      | Pieczywo mieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko 60g <b>(3)</b> Dżem 30g Ogórek 20g, Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                   | Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Jajko 60g <b>(3)</b> Dżem 30g Sałata 20g<br>Herbata 200ml                                                                                       | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Jajko 60g <b>(3)</b> Sałata 20g Ogórek 20g, Herbata 200ml                                                                                  |

|                    |              |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sobota 08.02.25    | Śniadanie    | Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b><br>Pieczywo graham 30 g,<br>Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Pasztet własnego wyrobu a 40g Ser salami 20 g <b>(7)</b> Pomidor 50g | Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b><br>Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 40g <b>(1,3,6,7,9,10)</b> Sałata 20g                             | Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g ,Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g Szynka drobiowa 40g <b>(1,3,6,7,9,10)</b> Sałata 20g Pomidor 50g |
|                    | Obiad        | Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g<br>Gzik 100g <b>(7)</b> Masło 15g Kompot 200ml                                                                         | Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g Gzik 100g <b>(7)</b> Masło 15g Kompot 200ml                                                          | Barszcz z makaronem 400ml <b>(1,7,9)</b><br>Ziemniaki gotowane 180g<br>Gzik 100g <b>(7)</b><br>Brokuł gotowany 100g<br>Surówka z marchewki i jabłka 100g                                                      |
|                    | Podwieczorek | Sok pomidorowy 330ml                                                                                                                                                                                   | Sok pomidorowy 330ml                                                                                                                                                                 | Sok pomidorowy 330ml                                                                                                                                                                                          |
|                    | Kolacja      | Pieczymomieszane 70g, graham 30g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 30g <b>(1,3,6,9,10)</b> Ser tyłczycki 40g <b>(3)</b> Sałata Pomidor 50g Sałata 20g Herbata 250ml               | Pieczywo pszenne 100 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Szynka drobiowa 30 g <b>(1,3,6,9,10)</b> dżem 30g <b>(3)</b> Sałata 20g Herbata 250ml                                 | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15 g polędwica z indyka 40 g <b>(1,3,6,9,10)</b> ) Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 250ml                   |
| Niedziela 09.02.25 | Śniadanie    | Kakao 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo graham 30g, Pieczywo pszenno-żytnie 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Parówka 70g Pomidor 50g                                                             | Kakao 250ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15 g <b>(7)</b> Parówka 70g Sałata 20g                                                                        | Kawa z mlekiem 250 ml <b>(1,7)</b> Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35 g, Pieczywo graham 70 g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Parówka 70g Pomidor 50g                                           |
|                    | Obiad        | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,9)</b><br>Udko pieczone 150g Ziemniaki z koperkiem 250g <b>(7)</b> Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot 200ml                                                      | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,7,9)</b><br>Udko gotowane 120g Ziemniaki z koperkiem 250g <b>(7)</b> Sos koperkowy 125g <b>(7)</b> Marchewka gotowana 120g <b>(1,7)</b> Kompot 200ml | Zupa rosół jarski 400ml <b>(1,3,7,9)</b><br>Udko gotowane 120g Ziemniaki gotowane 180g<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Brokuły gotowane 100 g                                                         |
|                    | Kolacja      | Pieczymograham 30g Pieczywo pszenno-żytnie 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml                                    | Pieczywo pszenne 100g <b>(1,3,7,11)</b> Masło 15g <b>(7)</b> Szynka gotowana 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml                                           | Pieczywo pełnoziarniste własnego wypieku 35g, Pieczywo graham 70g <b>(1,3,7,11)</b> Masło roślinne 15g Szynka gotowana 50g <b>(1,3,6,9,10)</b> Pomidor 50g Sałata 20 g Herbata 200ml                          |

#### PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIĘ:

1- zboża zawierające gluten, 2- skorupiaki, 3- jaja, 4- ryby, 5- orzeszki ziemne, 6- soja, 7- mleko, 8- orzechy, 9- seler, 10- gorczyca, 11- nasiona sezamu, 12- dwutlenek siarki i siarczanu, 13- łubin, 14- mięczaki

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ MIAN W JADŁOSPISIE