

Jadłospis 02.07.2024 – 08.07.2024 r.

WTOREK 02.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7)
	OBIAD	Zupa krupnik 350 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 170 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa krupnik 350 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 170 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa krupnik 350 ml (1,6, 8,9) ml, pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 170 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa krupnik 350 ml (1,6,8,9) pulpety gotowane drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty z pomidorem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty z pomidorem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty i rukoli z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty z pomidorem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2509 kcal, białko ogółem 99,6 g, tłuszcz ogółem 99,5 w tym	Wartość energetyczna 2595 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 99 g, w tym	Wartość energetyczna 2216 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz ogółem 99,8 g, w tym	Wartość energetyczna 2620 kcal, białko ogółem 96,6 g, tłuszcz ogółem 96 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 35,5 g, sól 9,2 g	kwasy tłuszczowe nasycone 35,8 g, węglowodany ogółem 331 g, w tym cukry proste 29,6 g, błonnik pokarmowy 29,5 g, sól 9,4 g	kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 240 g, w tym cukry proste 14,5 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 9,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 39,8 g, węglowodany ogółem 317,6 g, w tym cukry proste 21,3 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 10,4 g
--	--	--	--	--	---

ŚRODA 03.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml (1), płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7) , pasta z białka jaj 50 g (3,7) na sałacie , blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok drobiowy 30 g (10), papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z botwinką 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 170 g (1,6,7,9) , marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 280 g	Zupa ziemniaczana z botwinką 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 170 g (1,6,7,9) , marchew z groszkiem oprószana 100 g, ryż biały 280 g	Zupa ziemniaczana z botwinką 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 170 g (1,6,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały 280 g	Zupa ziemniaczana z botwinką 350 g (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem jajka 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), , masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2436 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz ogółem 66,7 g, w	Wartość energetyczna 2438 kcal, białko ogółem 95,2 g , tłuszcz ogółem 54,5 g, w	Wartość energetyczna 2331 kcal, białko ogółem 92,9 g, tłuszcz ogółem 51,8 g, w tym	Wartość energetyczna 2492 kcal, białko ogółem 104,1 g, tłuszcz ogółem 88,8 g, w tym

		tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 389,1 g, w tym cukry proste 46,7 g, błonnik pokarmowy 44 g, sól 8,5 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g, węglowodany ogółem 398 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 32,6 g, sól 10,2 g	kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, węglowodany ogółem 388,7 g, w tym cukry proste 36,9 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 8,2 g	kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 338,1 g, w tym cukry proste 29,4 g, błonnik pokarmowy 42,5 g, sól 10,4 g
--	--	--	---	--	---

CZWARTEK 04.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kielbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,7,9), mortadela w cieście 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty młodej 100 g, ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,7,9), schab duszony w sosie własnym 160 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 g (1,7,9), schab gotowany w sosie 160 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 g (1,7,9), schab duszony 90 g (9), szpinak z wody 100 g (7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z kielbasą szynkową (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2306 kcal, białko ogółem 90,3 g, tłuszcz ogółem 75,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, węglowodany ogółem 335,3 g, w tym cukry proste 34,2 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9,6 g	Wartość energetyczna 2366 kcal, białko ogółem 98,6 g, tłuszcz ogółem 85 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 316,1 g, w tym cukry proste 46,5 g, błonnik pokarmowy 31,8 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2347 kcal, białko ogółem 98,1 g, tłuszcz ogółem 77,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 331 g, w tym cukry proste 58 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2268 kcal, białko ogółem 107,7 g, tłuszcz ogółem 72,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 9,4 g
--	-------------------------	---	---	---	--

PIĄTEK 05.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350 g (7), twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 350 ml (1,7,9), kotlet z ryby 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g (10), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 170 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 170 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,7,9), kotlet z ryby 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g (10), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2270 kcal, białko ogółem 87,7 g, tłuszcz ogółem 85,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,2 g, węglowodany ogółem 302,2 g w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 32,7 g, sól 7,1	Wartość energetyczna 2366 kcal, białko ogółem 98,6 g, tłuszcz ogółem 85,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 316,1 , w tym cukry proste 46,5 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2347 kcal, białko ogółem 98,1 g, tłuszcz ogółem 77,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 330,7 g, w tym cukry proste 49,5 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2484 kcal, białko ogółem 95,5 g, tłuszcz ogółem 82,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,4 g, węglowodany ogółem 360 g, w tym cukry proste 46,5 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 8,2 g

SOBOTA 06.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 ml (1,3,7) , kielbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 ml (1,3,7) , kielbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 ml (1,3,7) , kielbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7), tarta marchewka 60 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1, 6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,8,9) , stek wieprzowy 90 g (1,6,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9) , ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Serek naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (10) na sałacie , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata

					czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2335 kcal, białko ogółem 94,1 g, tłuszcz ogółem 67,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,4 g, węglowodany ogółem 357 g, w tym cukry proste 49,5 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2444 kcal, białko ogółem 98,7 g, tłuszcz ogółem 61,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, węglowodany ogółem 391,9 g, w tym cukry proste 41,3 g, błonnik pokarmowy 30,9 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2444 kcal, białko ogółem 98,7 g, tłuszcz ogółem 61,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, węglowodany ogółem 391,9 g, w tym cukry proste 41,3 g, błonnik pokarmowy 30,9 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 242 kcal, białko ogółem 98,3 g, tłuszcz ogółem 93 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 48,9 g, węglowodany ogółem 328,8 g, w tym cukry proste 34,7 g, błonnik pokarmowy 40,6 g, sól 11 g

NIEDZIELA 07.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), twarożek 30 g sałacie, sałatka ze świeżego ogórka 35 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g(1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka z fasolką, kalafiorem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony (1,9), marchewka z fasolką, kalafiorem z wody 100g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło	Szynka gotowana 50 g (10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7),	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło

		15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2459 kcal, białko ogółem 106,7 g, tłuszcz ogółem 82,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,7 g węglowodany ogółem 339,6 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2262 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 296 g, w tym cukry proste 33,6 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2257 kcal, białko ogółem 90,3 g, tłuszcz ogółem 82,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,5 g, węglowodany ogółem 304,4 g, w tym cukry proste 44,5 g, błonnik pokarmowy 32,5 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2328 kcal, białko ogółem 100,5 g, tłuszcz ogółem 84 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,9 g, węglowodany ogółem 312,3 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 40,2 g, sól 10,3 g

PONIEDZIAŁEK 08.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3), papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką (1, 7, 10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8, 9)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7) ,ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), ser topiony 30 g (7) ,	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), ser topiony 30 g (7), pomidor	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), dżem 25 g na sałacie, masło	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), ser topiony 30 g (7) , pomidor

		pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	50g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2171 kcal, białko ogółem 94,7 g, tłuszcz ogółem 72,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,2 g węglowodany ogółem 302,7 g, w tym cukry proste 32,1 g, błonnik pokarmowy 36,7 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2333 kcal, białko ogółem 107,4 g, tłuszcz ogółem 67,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8, węglowodany ogółem 339,7 g, w tym cukry proste 48,4 g, błonnik pokarmowy 36,3 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2178 kcal, białko ogółem 93,4 g, tłuszcz ogółem 57,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,5 g, węglowodany ogółem 333,9 g, w tym cukry proste 43,1 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2183 kcal, białko ogółem 104,2 g, tłuszcz ogółem 66,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,8 g, węglowodany ogółem 312,3, w tym cukry proste 28,3 g, błonnik pokarmowy 42 g, sól 8,3 g

*** Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie**

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkisz i produkty pochodne;

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

Alergen nr 5 – produkty zawierające niewielkie ilości orzeszków ziemnych (arachidowych);

Alergen nr 6 – produkty zawierające niewielkie ilość soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen nr 10 – gorczyca i produkty pochodne;

Alergen nr 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne;

Alergen nr 12 – dwutlenek siarki;

Alergen nr 13 – łubin

Alergeny (1,3,6,7,8,9,10) Dietetyczka zastrzega prawo do modyfikacji w jadłospisie. Wykaz składników użytych do produkcji – do wglądu w Dziale Żywienia