

Jadłospis 07.11.2024 r. – 13.11.2024 r.

CZWARTEK 07.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z pietruszką 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z pietruszką 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z pietruszką 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z pietruszką 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), 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 (1,3,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kaszanka zasmażana 90 g (1,6,8,9,10), surówka z kapusty kiszonej 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), wątróbka duszona w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), schab gotowany w sosie koperkowym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (3,6,7,9,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (3,6,7,9,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (3,6,7,9,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (3,6,7,9,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt.	Pomidor 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2289 kcal, białko ogółem 83,6 g, tłuszcz ogółem 69,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,8 g, węglowodany	Wartość energetyczna 2282 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz ogółem 66,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2267 kcal, białko ogółem 81,5 g, tłuszcz ogółem 64,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,8 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2291 kcal, białko ogółem 94,9 g, tłuszcz ogółem 68,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,5 g, węglowodany ogółem

		ogółem 369,3 g, w tym cukry proste 65,8 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 8,9 g	358,8 g, w tym cukry proste 66,9 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,8 g	335,8 g, w tym cukry proste 68 g, błonnik pokarmowy 23,7 g, sól 7,9 g	345,8 g, w tym cukry proste 39,7 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 9,8 g
--	--	--	---	---	---

PIĄTEK 08.11. 2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), sałatka z rukoli 35 g II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa grochówka 300 ml (1,3,7,8,9), ryż gotowany na mleku z sosem owocowym 380 (7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,3,7,8,9), ryż gotowany na mleku z sosem owocowym 380 (7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,3,7,8,9), ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 380 (7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,3,7,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,6,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (4, 6,8,9), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4, 6,8,9), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,6,8,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,6,8,9), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i rukoli 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2325 kcal, białko ogółem 97,5 g, tłuszcz ogółem 68,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2322 kcal, białko ogółem 98,1 g, tłuszcz ogółem 67,9 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 97,5 g, tłuszcz ogółem 97,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2328 kcal, białko ogółem 99,9 g, tłuszcz ogółem 67,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		34,8 g, węglowodany ogółem 322,5 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9,8 g	nasycone 35,6 g, węglowodany ogółem 342,5 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,8 g	35,6 g, węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 69,2 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 8,9 g	36,9 g, węglowodany ogółem 367,9 g, w tym cukry proste 41,9 g, błonnik pokarmowy 39,5 g, sól 8,6 g
--	--	--	---	--	--

SOBOTA 09.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7), ogórek świeży 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem 30 g (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9) na sałacie, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (1,10) 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	Jabłko pieczone 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt.	Jabłko pieczone 1 szt.	Jabłko

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2364 kcal, białko ogółem 100,4 g, tłuszcz ogółem 67,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,6 g, węglowodany ogółem 304,8 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2235 kcal, białko ogółem 99,9 g, tłuszcz ogółem 61,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 308,5 g, w tym cukry proste 27,7 g, błonnik pokarmowy 28,6 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2151 kcal, białko ogółem 98,9 g, tłuszcz ogółem 64,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 25,6 g, błonnik pokarmowy 26,6 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2296 kcal, białko ogółem 101,8 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 331,9 g, w tym cukry proste 39 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9,8 g
--	-----------------------------	--	--	---	--

NIEDZIELA 10.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7, 9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchew z fasolką oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka z marchewką z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix 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
	POSILEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2264 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 328 g w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2245 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 67,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 326,5 g, w tym cukry proste 45,7 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2236 kcal, białko ogółem 93,2 g, tłuszcz ogółem 68,1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 326,7 g, w tym cukry proste 49,1 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2246 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz ogółem 67,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 341,6 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,9 g

PONIEDZIAŁEK 11.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Herbata z cytryną 250 ml, blok drobiowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Herbata z cytryną 250 ml, blok drobiowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata z cytryną 250 ml, blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata z cytryną 250 ml, blok drobiowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony w	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,3,6,7,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie	Zupa ryżowa 300 ml (1,3,6,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9),	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,3,6,7,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone 90 g

		sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), surówka z kiszonej kapusty 100, ziemniaki z koperkiem 250 g	koperkowym 180 g, buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,3,6,9),surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), ser żółty 30 g 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	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2045 kcal, białko ogółem 78,9 g, tłuszcz ogółem 69,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,7 g, węglowodany ogółem 287,3 g, w tym cukry proste 27,7 g, błonnik pokarmowy 32,5 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz ogółem 67,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 305,6 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 27,9 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2125 kcal, białko ogółem 77,8 g, tłuszcz ogółem 50,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, węglowodany ogółem 324,7 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2198 kcal, białko ogółem 79,8 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 9,4 g

WTOREK 12.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jaj 50 g (3,7), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7), twaróg 30 g (7) na sałacie, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)

	OBIAD	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno - pomidorowym z soczewicą 380 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 380 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9), jabłko pieczone 1 szt.	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (1,6,7,9), kielbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK 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 2326 kcal, białko ogółem 91,57 g, tłuszcz ogółem 75 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany ogółem 321,4 g, w tym cukry proste 29,6 g, błonnik pokarmowy 37,6 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 89,9 g, tłuszcz ogółem 76,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,7 g, węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 29,9 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2238 kcal, białko ogółem 88,9 g, tłuszcz ogółem 77,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 317,9 g, w tym cukry proste 25,9 g, błonnik pokarmowy 23,9 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2236 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 69,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,4 g, węglowodany ogółem 327,9 g, w tym cukry proste 28,8 g, błonnik pokarmowy 39,6 g, sól 9,8 g

ŚRODA 13.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem	Serek kanapkowy 150 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb

		mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka duszona w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka duszona w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,9), blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2245 kcal, białko ogółem 94,9 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,9 g węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2295 kcal, białko ogółem 95,4 g, tłuszcz ogółem 69,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,4 g, węglowodany ogółem 345,8 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 34,2 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2276 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 71,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,1 g, węglowodany ogółem 336,8 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2296 kcal, białko ogółem 85,9 g, tłuszcz ogółem 68,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,8 g, węglowodany ogółem 334,9 g, w tym cukry proste 33,9 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 9,1 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 ilości soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin