

Jadłospis 10.01.2025 r. – 16.01.2025 r.

PIĄTEK 10.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 50 g (1,10), 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 serem żółty (1,7)
	OBIAD	Zupa z ciecierzycy 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser twarogowy półtłusty 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK 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 2068,4 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 59 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,9 g, węglowodany ogółem 342,6	Wartość energetyczna 2050,9 kcal, białko ogółem 69,2 g, tłuszcz ogółem 58,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 355,2	Wartość energetyczna 2043,4 kcal, białko ogółem 68,3 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 342,1 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2272,6 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 53,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 353,2 g, w tym cukry proste

		g, w tym cukry proste 53,4 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,2 g	g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 6 g	52,3 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 5,3 g	34,2 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 8,3 g
--	--	---	---	--	--

SOBOTA 11.01. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, 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), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, twaróg z pietruszką 30 g (7), sałatka z ogórka zielonego 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 kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 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 z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z papryki czerwonej 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku 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
	POSILEK DODATKOWY	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2005,2 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2006,6 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2007,1 kcal, białko ogółem 62 g,	Wartość energetyczna 2052,9 kcal, białko ogółem 72,8 g,

		72,3 g, tłuszcz ogółem 56,9 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 53,2 g, błonnik pokarmowy 28,4 g, sól 7,0 g	73,4 g , tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, węglowodany ogółem 354,1 g, w tym cukry proste 54,8 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 7,1 g	tłuszcz ogółem 54,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,9 g, węglowodany ogółem 343,9 g, w tym cukry proste 53,4 g, błonnik pokarmowy 21,3 g, sól 5,8 g	tłuszcz ogółem 57,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 363,7 g, w tym cukry proste 52,8 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 7,6 g
--	--	--	--	---	---

NIEDZIELA 12.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, 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 (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), dżem 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g, surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), brokuł z marchewką i fasolką oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), brokuł z marchewką, fasolką szparagową z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszonek z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszonek z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, roszonek z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszonek 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 naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2069,1 kcal, białko ogółem 67,2 g, tłuszcz ogółem 54,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 330,1 g, w tym cukry proste 24,7 g, błonnik pokarmowy 23,7 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2051,6 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 53,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, węglowodany ogółem 355,7 g, w tym cukry proste 34,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2085,2 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,7 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 28,7 g, błonnik pokarmowy 20 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2063,4 kcal, białko ogółem 64,4 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, węglowodany ogółem 340,8 g, w tym cukry proste 25,4 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 6,7 g
-----------------------------	---	--	---	---

PONIEDZIAŁEK 13.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g, 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z papryki czerwonej 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 szynka gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 390 (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 390 (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9), jabłko pieczone 90 g	Zupa jarzynowa z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), , szpinak z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7) ,	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		(1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2014,6 kcal, białko ogółem 67,1 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 347,3 g w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 23,6 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2018,2 kcal, białko ogółem 59,2 g tłuszcz ogółem 51,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 334, 7 g , w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2019,2 kcal, białko ogółem 59,6 g, tłuszcz ogółem 51,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, węglowodany ogółem 337,6 g, w tym cukry proste 53,1 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 68,9 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 347, 7g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,1 g

WTOREK 14.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), miód 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), miód 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), miód 25 g, sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g na sałacie 5 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 190 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,8,9),

		duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i pietruszki z olejem 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 (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i pietruszki z olejem 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2084,9 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 57,3 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2071,5 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 325,6 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2055,9 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 54,3 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2060,4 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 55,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, węglowodany ogółem 335,9 g, w tym cukry proste 54,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,5 g

ŚRODA 15.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), na sałacie 5 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 (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 200 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 200 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 200 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), ćwiartki drobiowe duszone 100 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 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 (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2084,8 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,9 g, węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 57,3 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2071,5 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,8 g, węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2105,9 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 336,5 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2068,3 kcal, białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 57,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 346,1 g, w tym cukry proste 45,3 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 7,4 g

CZWARTEK 16.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 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), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), kaszanka zasmażana 100 g (1,6,8,9,10), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak z wody 100g, ziemniak z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), pomidor 50 g, 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 krakowska 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g, 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 2120 kcal, białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 54,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g węglowodany ogółem 332,8 g, w tym cukry proste 53,8	Wartość energetyczna 2069,9 kcal, białko ogółem 72,9 g, tłuszcz ogółem 51,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 328,4 g, w tym cukry proste 51,8 g,	Wartość energetyczna 2056,3 kcal, białko ogółem 72,4 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, węglowodany ogółem 343,9 g, w tym cukry proste 56,4 g,	Wartość energetyczna 2094 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 53,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 335,9 g, w tym cukry proste

		g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 8,3 g	błonnik pokarmowy 17,2 g, sól 6,2 g	błonnik pokarmowy 17,6 g , sól 5,8 g	43,41g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 7,1 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 ilość 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

