

# Jadłospis 10.10.2024 r. – 16.10.2024 r.

<b>CZWARTEK 10.10.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), 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), marchewka tarta 60 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik 300 ml (1,6,7,8, 9), bigos z kielbasą zwyczajną i topatką wieprzową 100 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,7,8, 9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,7,8, 9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,7,8,9), bitka ze schabu duszona 90 (1,6,8,9), szpinak z wody (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli 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 wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twarózek 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2317 kcal, białko ogółem 89,3 g, tłuszcz ogółem 69,1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,8 g, węglowodany	Wartość energetyczna 2195 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 73,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,5 g, węglowodany	Wartość energetyczna 2093 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 68,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2191 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 76,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem

		ogółem 309,2 g, w tym cukry proste 38,1 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9,4 g	ogółem 301,6 g, w tym cukry proste 33,6 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,3 g	302 g, w tym cukry proste 31,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,5 g	306,5 g, w tym cukry proste 21,5 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,1 g
--	--	--	--	---	---

<b>PIĄTEK 11.10. 2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kietbasa szynkowa 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), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kietbasa szynkowa 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kietbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, miód 25, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, kietbasa szynkowa 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), kotlety z ryby smażony 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7,10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet z ryby duszony 90 g (1,3,4,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i pomidora z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i pomidora z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (1,10), dżem 25 g, 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)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i pomidora 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

	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2260 kcal, białko ogółem 81,9 g, tłuszcz ogółem 74 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,5 g, węglowodany ogółem 323,3 g, w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 32,6 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2071 kcal, białko ogółem 83,8 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,2 g, węglowodany ogółem 304,1 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2167 kcal, białko ogółem 85,7 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3 g, węglowodany ogółem 304,1 g, w tym cukry proste 48 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 80,4 g, tłuszcz ogółem 66 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,2 g, węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 10,2 g

<b>SOBOTA 12.10.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g na sałacie, (1,10), 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), blok drobiowy 50 g na sałacie, (1,10), dżem 25 g, masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g na sałacie, (1,10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie, (1,10), sałatka z ogórka świeżego z koperkiem 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z jarzyn mieszany 100 g (1,6,7,8,9),

					ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 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), blok szynkowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2362 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 62,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g, węglowodany ogółem 336,5 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 38, 1g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2269 kcal, białko ogółem 104,2 g, tłuszcz ogółem 62 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 331,6 g, w tym cukry proste 53,7 g, błonnik pokarmowy 32,7 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2268 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,6 g, węglowodany ogółem 336,6 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 32,1 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2385 kcal, białko ogółem 95,3 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 9,9 g

<b>NIEDZIELA 13.10.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rzodkiewki i natki pietruszki	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rzodkiewki i	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i rukoli	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rzodkiewki i natki pietruszki 35 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy

		35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	natki pietruszki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), fasolka z marchewką i kalafiozem oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 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	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	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), kawa zbożowa 250 ml (1)	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)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twarózek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2262 kcal, białko ogółem 96,9 g, tłuszcz ogółem 76,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,5 g, węglowodany ogółem 311,6 g w tym cukry proste 26,1 g, błonnik pokarmowy 31,3 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2148 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 71 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, węglowodany ogółem 302,3 g, w tym cukry proste 23,5 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2060 kcal, białko ogółem 87,4 g, tłuszcz ogółem 65,6 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 301,1 g, w tym cukry proste 31,1 g, błonnik pokarmowy 23,7 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2217 kcal, białko ogółem 102,6 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 310,1 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, sól 10 g

PONIEDZIAŁEK 14.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) 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), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym 280 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym 280 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 280 g (1,3,6,7,9), jabłko pieczone	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gołąbki duszone z mięsem wieprzowym i ryżem 100 g (1,6,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), ser żółty 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser żółty 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2141 kcal, białko ogółem 90,7 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz ogółem 60,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2134 kcal, białko ogółem 96,2 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany	Wartość energetyczna 2334 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 62,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem

		326,4 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,8 g	315,2 g, w tym cukry proste 48,2 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,7 g	ogółem 316,6 g, w tym cukry proste 44,8 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 6,3 g	365,2 g, w tym cukry proste 41 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 8,7 g
--	--	---	---	--	---

<b>WTOREK 15.10.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serek kanapkowy 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, pomidor 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g(1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa dyniowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g , kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa dyniowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g , kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa dyniowa 300 ml (1,6,7,9), galantyna drobiowo-wieprzowa gotowana z sosie śmietanowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa dyniowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g

	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2346 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g węglowodany ogółem 331,3 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 33,7 g, sól 11 g	Wartość energetyczna 2343 kcal, białko ogółem 83,6 g, tłuszcz ogółem 69,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 304,7 g, w tym cukry proste 28,6 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 10,8 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 86,9 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, węglowodany ogółem 299,4 g, w tym cukry proste 28,5 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2347 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 64 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 304,3 g, w tym cukry proste 22,3 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 9,1 g
--	-------------------------	---	--	---	---

<b>ŚRODA 16.10.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z białka jajka 50 g (3,7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jajka 50 g (3,7), szynka gotowana 30 g na sałacie (1,10), papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone 90 g (1,6,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego z jabłkiem i ogórkiem kiszonym z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7),	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego z jabłkiem i ogórkiem kiszonym z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7),	Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego z jabłkiem i ogórkiem kiszonym z sosem winegret 50 g (9,10), chleb razowy 80 g (1), chleb



		chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomidor 1 szt.	Pomidor 1 szt.	Jabłko	Pomidor 1 szt.
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2394 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 74 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g, węglowodany ogółem 351,5 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2306 kcal, białko ogółem 86,5 g, tłuszcz ogółem 69,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 325,9 g, w tym cukry proste 37,2 g, błonnik pokarmowy 24,6 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,2 g, węglowodany ogółem 344,1 g, w tym cukry proste 54 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2257 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 303,4 g, w tym cukry proste 21 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 10,1 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