

Jadłospis 12.12.2024 r. – 18.12.2024 r.

CZWARTEK 12.12.2024 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 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), szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 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 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), szynka gotowana 30 g (1,10) 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 krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7, 8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), bitka ze schabu duszona 90 g (1,6,8,9), szpinak z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salceson ozorkowy 50 g (1, 6,8,9,10), ser żółty 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 (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,7,9), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,7,9), sałatka z selera naciowego, 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	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2061,6 kcal, białko ogółem 61,5 g, tłuszcz ogółem 53 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g,	Wartość energetyczna 2014,1 kcal, białko ogółem 64,3 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g,	Wartość energetyczna 2016,3 kcal, białko ogółem 56,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,5 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2037,5 kcal, białko ogółem 74,2 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 305,4 g, w tym cukry proste 36,9 g, błonnik pokarmowy 29,4 g, sól 6,6 g	węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 5,1 g	311,5 g, w tym cukry proste 31,7 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 5,4 g	327,8 g, w tym cukry proste 29,6 g, błonnik pokarmowy 31,5 g, sól 7,1 g
--	--	--	--	---	---

PIĄTEK 13.12. 2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), 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 twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu z pietruszką na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), papryka czerwona 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	Zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby gotowane na parze 90 g (1,3,4,6,8,9) z sosem jarzynowo – pomidorowym 200 g (1,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby gotowane na parze 90 g (1,3,4,6,8,9) z sosem jarzynowo – pomidorowym 200 g (1,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (1,6,8,9), ryba gotowana 100 g (4), z sosem jarzynowym 200 g (1,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby 90 g (1,3,4,6,8,9), jarzyny z wody 100 g (6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g, PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 90 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 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony 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
	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 2006,5 kcal, białko ogółem 64,6 g,	Wartość energetyczna 2008,9 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2007,9 kcal, białko ogółem 67,4 g,	Wartość energetyczna 2051,8 kcal, białko ogółem 73,9 g,

		tłuszcz ogółem 59 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 311,9 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 5,8 g	67 g , tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 318,4 g, w tym cukry proste 32,6 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,6 g	tłuszcz ogółem 53,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 331,3 g, w tym cukry proste 31,7 g , błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 6,7 g	tłuszcz ogółem 45,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, węglowodany ogółem 311,9 g, w tym cukry proste 28,1 g, błonnik pokarmowy 25,8 g , sól 6,9 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 14.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa krakowska 30 g (1,10), 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 jaj 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa krakowska 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta białek jaj 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z ogórka świeżego 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 ziemniaczana ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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), kiełbaski rumuńskie 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 (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 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 drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 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)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki 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	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2017,4 kcal, białko ogółem 64,2 g, tłuszcz ogółem 53,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 35 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2117 kcal, białko ogółem 69,9 g, tłuszcz ogółem 59,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 324,8 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 27,6 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2094,5 kcal, białko ogółem 72,2 g, tłuszcz ogółem 69,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9 g, węglowodany ogółem 324 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 21,6 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko ogółem 79,8 g, tłuszcz ogółem 65,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 322,6 g, w tym cukry proste 42,4 g, błonnik pokarmowy 27,6 g, sól 5,3 g

NIEDZIELA 15.12.2024 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), ser topiony 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), ser topiony 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 90 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty białej i pory 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z fasolką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,9), marchew z fasolką z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Szynka wieprzowa gotowana 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)	Szynka wieprzowa gotowana 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 wieprzowa 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)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), 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
	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 2066,7 kcal, białko ogółem 70,2 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,8 g, węglowodany ogółem 316,4 g w tym cukry proste 26,6 g, błonnik pokarmowy 21,2 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2055,4 kcal, białko ogółem 71,4 g, tłuszcz ogółem 63,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,4 g, węglowodany ogółem 299,9 g, w tym cukry proste 25 g, błonnik pokarmowy 15 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2042 kcal, białko ogółem 64,2 g, tłuszcz ogółem 35,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 312,9 g, w tym cukry proste 23,7 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2139,6 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g, węglowodany ogółem 364,4 g, w tym cukry proste 24,4 g, błonnik pokarmowy 23,9 g, sól 9,9 g

PONIEDZIAŁEK 16.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 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), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, papryka 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 (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z kietbasą zwyczajną boczkiem, kapustą i	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9), jabłko pieczone 1 szt.	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gołąbki 90 g (1,3, 6,9,10), surówka z marchewki

		soczewicą 380 g (1,3,6,7,8,9,10)			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, pomidora i rukoli z sosem winegret 50 g, 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 topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli 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, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), twaróg 30 g (7) , sałatka z sałaty, pomidora, rukoli 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 2108,2 kcal, białko ogółem 67,3 g, tłuszcz ogółem 59,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 310,4 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2107,1 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 62,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 311,8 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2008,8 kcal, białko ogółem 69,1 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g , węglowodany ogółem 306,9 g, w tym cukry proste 25,6 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2119 kcal, białko ogółem 73,7 g, tłuszcz ogółem 59,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, węglowodany ogółem 323,2 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 6,7 g

WTOREK 17.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Twarożek z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), 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 serem żółtym (1,7)

	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9) ,pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie śmietanowym 190 g (1,3, 6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie śmietanowym 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie śmietanowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rozszonki 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), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rozszonki 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 rozszonki 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), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rozszonki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2107,6 kcal, białko ogółem 71,1 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,3 g węglowodany ogółem 313,1 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 22 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2111,9 kcal, białko ogółem 67,4 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, węglowodany ogółem 324,9 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2115,5 kcal, białko ogółem 65,4 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 335,3 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 22,9 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2155,9 kcal , białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 59,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 341,8 g, w tym cukry proste 35,5 g , błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 7,3 g

ŚRODA 18.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,6,8,9), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10),	Makaron na mleku 300 ml (1,3,6,8,9), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło	Makaron na mleku 300 ml (1,3,6,8,9), pasta z białek na sałacie (3,7), blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7),	Pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), papryka czerwona 50 g ,masło 15 g (7), chleb razowy

		masto 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)	80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 200 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 200 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie śmietanowym 200 g (1,6,7, 8,9), marchewka oprószana 100 g , ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartka drobiowa duszona 120 g (1,6,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5g, kiełbasa 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 (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g , kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 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 2129 kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g węglowodany ogółem 309,3 g, w tym cukry proste 23,5 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2017,5 kcal, białko ogółem 70,9 g, tłuszcz ogółem 48,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g , węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 27,4 g, błonnik pokarmowy 20 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2018,4 kcal, białko ogółem 70,4 g, tłuszcz ogółem 57,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 311,5 g, w tym cukry proste 26,3 g , błonnik pokarmowy 20 g , sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2113 kcal, białko ogółem 72,4 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 334,5 g , w tym cukry proste 23,4 g, błonnik pokarmowy 30,4 g, sól 5,4 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