

Jadłospis 14-06-2024 r – 16-06-2024 r.

Piątek 14.06.2024 r.	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), miód 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) na sałacie, masło 15 g(7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 40 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z wędliną (1,7)
OBIAD	Grochówka 350 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 300 g (7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 300 g (7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 300 g (7)	Zupa marchwiowa 350ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g (10), ziemniaki 250 g
KOLACJA	Pasta z makreli 50 g (4,7,10), ser topiony 30 g (7) , masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,10), sałatka z sałaty mix i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 G (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7) chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,10), masło 15 g (7), sałatka z sałaty mix i pomidora z sosem winegret 50 g ,chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)
POSIŁEK DODTAKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2313 kcal, białko ogółem 81,3 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6, węglowodany ogółem 353 g, w tym cukry proste 63 g g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2323 kcal, białko ogółem 81,3 g , tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany ogółem 353,9 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2345 kcal, białko ogółem 79,6 g, tłuszcz ogółem 63,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,6 g, , węglowodany ogółem 376 g, w tym cukry proste 59,9 g, błonnik pokarmowy 22,5 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2568 kcal, białko 105,7 g, tłuszcz ogółem 94,3 g g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 44,3 g, węglowodany ogółem 347,6 g g, w tym cukry proste 53,1 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 10,4 g
-----------------------------	---	--	---	--

Sobota 15.06.2024 r.	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie,), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie,), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie,), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml	Twarożek z koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (7), sałatka ze świeżego ogórka 35 g , masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 40g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
OBIAD	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,9), gulasz w jarzynach 140 g (1,6,78,9), kasza jęczmienna 280 g (1)	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,9), gulasz w jarzynach 140 g (1,6,78,9), kasza jęczmienna 280 g (1)	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 140 g (1,6,78,9), kasza jęczmienna 280 g (1)	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,9), stek wieprzowy 90 g (1,9), ziemniaki 250g Podwieczorek: kanapka z serkiem topionym (1,7)

KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty 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)	Blok drobiowy 50 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 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) kawa zbożowa 250 ml (1)
POSIŁEK DODTAKOWY	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2568 kcal, białko ogółem 94,1 g, tłuszcz ogółem 88,8g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,5, węglowodany ogółem 367,8 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 40g g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2323 kcal, białko ogółem 81,3 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany ogółem 353,9 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2348 kcal, białko ogółem 79,7 g, tłuszcz ogółem 63,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,6 g, , węglowodany ogółem 376 g, w tym cukry proste 59,9 g, błonnik pokarmowy 222,5 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2037 kcal, białko ogółem 101,8 g, tłuszcz ogółem 98,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34, 2 g, węglowodany ogółem 357,6 g, w tym cukry proste 58,1 g, błonnik pokarmowy 44g, sól 9,6g

Niedziela 16.06.2024 r.	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,70, serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,70, serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty,	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,70, serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty,	Serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

	pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 g , masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g	herbata czarna napar bez cukru 250 ml
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,3,6,7,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g(1,3,6,7,9), ziemniaki 250g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,3,6,7,9), filet duszony w sosie 160 g (1,6,7,9), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 ml (1,3,6,7,9), filet gotowany w sosie 160 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,7,9), ziemniaki 250 g
KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (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), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), na sałacie, miód 25 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 40 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru
POSIŁEK DODTAKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2343 kcal, białko ogółem 108,5 g, tłuszcz ogółem 83,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g węglowodany ogółem 309,4 g, w tym cukry proste 40,8 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2147 kcal, białko ogółem 99,7 g, tłuszcz ogółem 70,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,7	Wartość energetyczna 2175 kcal, białko ogółem 87,7 g, tłuszcz ogółem 61,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, węglowodany ogółem 330,8 g, w tym cukry proste 44,8, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2259 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 83 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 298,4 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 41,1 g, sól 9,9 g