

# Jadłospis 16.07.2024 – 22.07.2024 r.

<b>WTOREK 16.07.2024 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 350 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (1,3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (1,3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7), pasta z białka jajka 50 g , kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (1,3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, 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 twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 350 ml (1,3,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 250 g	Rosół z makaronem 350 ml (1,3,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g, ziemniaki 250 g	Rosół z makaronem 350 ml (1,3,9), galantyna drobiowo-wieprzowa gotowana w sosie 90 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g, ziemniaki 250 g	Rosół z makaronem 350 ml (1,3,9), galantyna drobiowo-wieprzowa gotowana , buraczki oprószone 100 g (1) ,ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 80 g (10) , ser twarogowy 30 g (7,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany	Parówka delikatesowa 80 g (10) , ser twarogowy 30 g (7,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), , masło 15 g (7), chleb mieszany	Parówka delikatesowa 80 g (10), ser twarogowy 30 g (7,10), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), ser twarogowy 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 50g (7,10) masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2614 kcal, białko ogółem 110,7 g, tłuszcz ogółem 101 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany ogółem 319,3 g, w tym cukry proste 45,8 g, błonnik pokarmowy 33,2 g, sól 10,7 g	Wartość energetyczna 2653 kcal, białko ogółem 102,2 g, tłuszcz ogółem 101 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,6 g, węglowodany ogółem 321 g, w tym cukry proste 44,7 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2176 kcal, białko ogółem 94,1 g, tłuszcz ogółem 81,3g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 52,6 g, węglowodany ogółem 279,5 g, w tym cukry proste 45,6 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 8,1	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 99,7 g, tłuszcz ogółem 97,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,7 g, węglowodany ogółem 282,9 g, w tym cukry proste 31,9 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 9,6 g

<b>ŚRODA 17.07.2024 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 350 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), mortadela w cieście 120 (1,3,6,7,9,10), kapusta	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180 g (1,	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 180 g (1,	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), bitka ze schabu duszona 90 g

		biała zasmażana 100 g , ziemniaki 250 g	6,7,9), jarzyny oprószone 100 g (1), ziemniaki 250 g	6,7,9), jarzyny oprószone 100 g (1,7,9), ziemniaki 250 g	(1,9), jarzyny z wody 100 g (9) <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty, ogórka zielonego, sałaty mix z sosem winegret 50g, 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 (10), sałatka z sałaty, ogórka zielonego, sałaty mix z sosem winegret 50g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty, ogórka zielonego, 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2338 kcal, białko ogółem 87,3 g, tłuszcz ogółem 79,7 , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 335,3 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2142 kcal, białko ogółem 95,8 g , tłuszcz ogółem 70,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 297, 2 g, w tym cukry proste 41,4 g, błonnik pokarmowy 32,8 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2109 kcal, białko ogółem 95,1 g, tłuszcz ogółem 50,4, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,7 g, węglowodany ogółem 333,6 g, w tym cukry proste 40,2 g , błonnik pokarmowy 31,1 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2163 kcal, białko ogółem 108,8 g, tłuszcz ogółem 56,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, węglowodany ogółem 322,7 g, w tym cukry proste 24,4 g, błonnik pokarmowy 39,3 g, sól 9,1 g

CZWARTEK 18.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg z pietruszką 50 g na sałacie , kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg z pietruszką 50 g na sałacie , kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg z pietruszką 50 g na sałacie , kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z pietruszką 50 g na sałacie (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynka gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka duszona w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka duszona w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana w sosie 180 g (1,6,7,9), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 ml (1,6,7,9), kurczak duszony 90 g (1,9), marchew z groszkiem z wody 100 g ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka ziemniaczano-jajeczna z pietruszką, ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g (3,7,9,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczano-jajeczna z pietruszką, ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g (3,7,9,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z białka jajka i pietruszki 100 g na sałacie (3,7,9,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczano-jajeczna z pietruszką, ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g (3,7,9,10), blok drobiowy 30 g (10), 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 2430 kcal, białko ogółem 104,5 g, tłuszcz ogółem 58,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,3 g, węglowodany ogółem 391,1 g, w tym cukry proste 45 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 11 g	Wartość energetyczna 2313 kcal, białko ogółem 100,8 g, tłuszcz ogółem 57,6 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, węglowodany ogółem 363,1 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 32,5 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2285 kcal, białko ogółem 100,6 g, tłuszcz ogółem 60,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 350,8 g, w tym cukry proste 44,5 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,5 g	Wartość energetyczna 2355 kcal, białko ogółem 104,4 g, tłuszcz ogółem 71,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7 g, węglowodany ogółem 343,4 g, w tym cukry proste 32,6 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 9,6 g

<b>PIĄTEK 19.07.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 350 g (7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), pasta z białek jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), 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 twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa botwinka 350 ml (1,3,7,9), kotlet z ryby 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty białej z	Zupa botwinka 350 ml (1,3,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 170 g (1,3,4, 6,7,9), kalafior z	Zupa botwinka 350 ml (1,3,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 170 g (1,3,4,6,7,9),	Zupa botwinka 350 ml (1,3,7,9), kotlet z ryby 90 g (1,3,4,7,9), kalafior z brokułem z wody 100 g, ziemniaki 250 g

		marchewką 100 g , ziemniaki 250 g	brokułem oprószany 100 g (1), ziemniaki 250 g	marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	<b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 80 g (10) , serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10) , serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50g , masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty , pomidora, rzodkiewki 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
	<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 2199 kcal, białko ogółem 80,6 g, tłuszcz ogółem 84,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, węglowodany ogółem 297 g w tym cukry proste 43,4 g, błonnik pokarmowy 34,8 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2101 kcal, białko ogółem 88,6 g tłuszcz ogółem 65 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,2 g, węglowodany ogółem 304,4 g , w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2129 kcal, białko ogółem 96,6 g, tłuszcz ogółem 56,2 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,8 g, węglowodany ogółem 324,6 g, w tym cukry proste 45,7 g, błonnik pokarmowy 29,2 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2188 kcal, białko ogółem 88,1 g, tłuszcz ogółem 79,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 298,2 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 44 g, sól 9,5 g

<b>SOBOTA 20.07.2024 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 350 ml (1,7) , kiełbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7) , kiełbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1, 6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9) , kotlet mielony 90 g (1,3,6,7, 9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9) , ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Kiełbasa krakowska 50 g (10), twarówek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (10), twarówek 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twarówek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2405 kcal, białko ogółem 102,1 g, tłuszcz ogółem	Wartość energetyczna 2334 kcal, białko ogółem 99,4 g, tłuszcz ogółem 55	Wartość energetyczna 2324 kcal, białko ogółem 99,6 g, tłuszcz ogółem 54	Wartość energetyczna 2405 cal, białko ogółem 103,4 g, tłuszcz ogółem

		71,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, węglowodany ogółem 356,5 g, w tym cukry proste 55 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, sól 9 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 373,4 g, w tym cukry proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 8,3 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, węglowodany ogółem 373,4 g, w tym cukry proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 8,4 g	69,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 356,5 g, w tym cukry proste 42,5 g, błonnik pokarmowy 40,1 g, sól 8,5 g
--	--	--	---	---	--

<b>NIEDZIELA 21.07.2024 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 80 g (10), jajko 25 g (3), pomidor 50 g na sałacie, 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 (10), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g sałacie, z rukolą, 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 twarogiem (1, 7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa makaronowa 350 g (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony (1,9), fasolka szparagowa z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Kiełbasa śląska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z olejem 35 g, masło	Kiełbasa śląska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z olejem 35 g, masło 15 g	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), miód 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g,	Kiełbasa śląska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty i sałaty mix z olejem 35 g, masło 15 g



		15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masto 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2255 kcal, białko ogółem 96,5 g, tłuszcz ogółem 82,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,6 g węglowodany ogółem 300,5 g, w tym cukry proste 28,4 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 92,3 g, tłuszcz ogółem 73,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 279,9 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 83,2 g, tłuszcz ogółem 70,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,8 g, węglowodany ogółem 297,9 g, w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 31,1 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2142 kcal, białko ogółem 96,6 g, tłuszcz ogółem 81,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 273,5 g, w tym cukry proste 28,3 g, błonnik pokarmowy 34,9 g, sól 8,8 g

<b>PONIEDZIAŁEK 22.07.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (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 (10), papryka czerwona 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 serem żółtym (1, 7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), gotąbek z

		sosem mięsno - pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,8,9,10)	sosem mięsno- pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8, 9)	sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9), jabłko pieczone 1 szt.	mięsem wieprzowym 90 g (1,3,6,7,9) , surówka z marchewki 100 g (7), ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9),serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2145 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g węglowodany ogółem 304,6 g, w tym cukry proste 30,5 g, błonnik pokarmowy 335,3 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2120 kcal, białko ogółem 93,5 g, tłuszcz ogółem 60 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g , węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry proste 41,4 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2110 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 315,9 g, w tym cukry proste 45,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2330 kcal, białko ogółem 105,5 g, tłuszcz ogółem 68,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 347,4 g , w tym cukry proste 42,8 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 8,4 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;