

Jadłospis 17.01.2025 r. – 23.01.2025 r.

PIĄTEK 17.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), twarożek 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), twarożek 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), twarożek 50 g (7) na sałacie 5 g, szynka gotowana 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek 50g (7) na sałacie 5 g, szynka gotowana 30 g (1,10),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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby parowane 100 g (1,3,4,,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby parowane 100 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rukoli, sałaty, ogórka kiszzonego 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 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rukoli, sałaty, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli , sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7) , sałatka z rukoli, sałaty, ogórka kiszzonego 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	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2068,6 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2014 kcal, białko ogółem 79,6 g,	Wartość energetyczna 2019,2 kcal , białko ogółem 77,1 g,	Wartość energetyczna 2186,4 kcal, białko ogółem 82,8 g,

		79,2 g, tłuszcz ogółem 56 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem 342,7 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7 g	tłuszcz ogółem 52,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,1 g, węglowodany ogółem 342,1 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 21,3 g, sól 7,4 g	tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,4 g, węglowodany ogółem 335,7 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 6,2 g	tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,7 g, węglowodany ogółem 338,8 g, w tym cukry proste 38,1 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 8,6 g
--	--	--	---	---	---

SOBOTA 18.01. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5 g, 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 300 ml (1,7), szynka gotowana 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), 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 kiełbasą szynkową (1, 7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zacierką 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 zacierką 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 zacierką 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 zacierką 300 ml (1,6,7,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i pietruszki z olejem 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), 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)	Kiełbasa szynkowa 50 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)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 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

	POSILEK DODATKOWY	Kisiel 150g	Kisiel 150g	Kisiel 150g	Kisiel 150g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2058,3 kcal, białko ogółem 79,7 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem 339,6 g, w tym cukry proste 41,3 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2074,1 kcal, białko ogółem 78,1 g, tłuszcz ogółem 54,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 332,4 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2044 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 58,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1 g, węglowodany ogółem 339,7 g, w tym cukry proste 40,1 g, błonnik pokarmowy 21,0 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2178,8 kcal, białko ogółem 79,4 g, tłuszcz ogółem 54,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1 g, węglowodany ogółem 345,4 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,7 g

NIEDZIELA 19.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa krakowska 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa krakowska 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa krakowska 30 g (1,10) na sałacie 5 g, papryka czerwona 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,8,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), kalafior z fasolką i marchewką oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6, 9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8 9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), kalafior z fasolką i marchewką 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Serdelka na gorąco 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)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 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
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2045 kcal, białko ogółem 78,5 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1 g, węglowodany ogółem 336,1 g, w tym cukry proste 43,9 g, błonnik pokarmowy 27,9 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2030 kcal, białko ogółem 75,4 g, tłuszcz ogółem 53,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, węglowodany ogółem 343,1 g, w tym cukry proste 41,6 g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2033 kcal, białko ogółem 77,2 g, tłuszcz ogółem 53,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,8 g, węglowodany ogółem 345,1 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 19,2 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2072,6 kcal, białko ogółem 79,6 g, tłuszcz ogółem 52,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, węglowodany ogółem 339,9 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 7,9 g

PONIEDZIAŁEK 20.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), 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, blok drobiowy 30 g (1,10), 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa szpinakowa z ciecierzycą 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno –	Zupa szpinakowa z ciecierzycą 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno –	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9), surówka z tartej

		pomidorowym 390 (1,3,6,7,8,9)	pomidorowym 390 g (1,3,6,7,8,9)	(1,3,6,7,8,9), jabłko pieczone 90 g	marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rozspanki 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), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2093,1 kcal, białko ogółem 70,6 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,6 g, węglowodany ogółem 354,4 g w tym cukry proste 38,2 g, błonnik pokarmowy 28,2 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2063,4 kcal, białko ogółem 72,1 g, tłuszcz ogółem 53,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6 g, węglowodany ogółem 339,8 g, w tym cukry proste 34,1 g, błonnik pokarmowy 23,7 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2065,6 kcal, białko ogółem 76,9 g, tłuszcz ogółem 50,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,6 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 41,4 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2107 kcal, białko ogółem 76,6 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6 g, węglowodany ogółem 341,9 g, w tym cukry proste 37,6 g, błonnik pokarmowy 28,8 g, sól 6,3 g

WTOREK 21.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z rzodkiewki 35 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

		(1), kawa zbożowa 250 ml (1)			II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,8,9), 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), pomidor 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 (1,10), ser żółty 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), miód 25 g 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 żółty 30 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
	POSILEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2044,7 kcal, białko ogółem 71,1 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,2 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 40,1 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2058,4 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 344,5 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2045,8 kcal, białko ogółem 73,0 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2043,9 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, węglowodany ogółem 335,9 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,2 g

ŚRODA 22.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg z pietruszką 50 g na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10),	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg z pietruszką 50 g na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg z pietruszką 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło	Twaróg z pietruszką 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7),

		masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 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), potrawka z kurczaka 190 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), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem 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, szynka gotowana 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, szynka gotowana (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, szynka gotowana 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, szynka gotowana 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2095,8 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 58,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g węglowodany ogółem 336,2 g, w tym cukry proste 37,3 g, błonnik pokarmowy 21,7 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2016,7 kcal, białko ogółem 70,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 20,3 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2092,5 kcal, białko ogółem 71,9 g, tłuszcz ogółem 51,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 20,7 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2061,3 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, węglowodany ogółem 339,6 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,4 g

CZWARTEK 23.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z roszponki, sałaty, pomidora z sosem winegret 50 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), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z roszponki, sałaty, pomidora 50 g z sosem winegret , masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z roszponki, sałaty 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), ser żółty 30 g (7), sałatka z roszponki, sałaty, pomidora z sosem winegret 50 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	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 90 g (1,6,7,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8, 9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8, 9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8, 9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniak z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z selera naciowego i ogórka z sosem winegret 50 g (9), 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), dżem 25 g, sałatka z selera naciowego i ogórka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g na sałacie 5 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 selera naciowego i ogórka z sosem winegret 50 g (9,10), 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 2075,1 kcal, białko ogółem 74,1 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g	Wartość energetyczna 2076,9 kcal, białko ogółem 73,3 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,6 g ,	Wartość energetyczna 2039,9 kcal, białko ogółem 66,6 g, tłuszcz ogółem 50,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g,	Wartość energetyczna 2049,8 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 63,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 47,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g	węglowodany ogółem 339,7 g, w tym cukry proste 41,8 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 6,4 g	węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 36,9 g, błonnik pokarmowy 20,7 g, sól 5,7 g	347,8 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 30,5 g, sól 6,8 g
--	--	--	--	--	---

***Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie**

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkiszu 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

