

Jadłospis 17.10.2024 r. – 23.10.2024 r.

CZWARTEK 17.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, 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), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki 300 ml (1,6,7,9), schab duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki 300 ml (1,6,7,9), schab duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), schab gotowany w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki 300 ml (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,6,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka ziemniaczana z jajkiem, ogórkiem kiszonym i jabłkiem z koperkiem 100 g na sałacie (3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z jajkiem, ogórkiem kiszonym i jabłkiem z koperkiem 100 g na sałacie (3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z białkiem jajka, jabłkiem i koperkiem 100 g na sałacie (3,6,7,9), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z jajkiem, ogórkiem kiszonym i jabłkiem z koperkiem 100 g na sałacie (3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2183 kcal, białko ogółem 101,9 g,	Wartość energetyczna 2182,8 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2117 kcal, białko ogółem 98,5 g,	Wartość energetyczna 2119 kcal, białko ogółem 100,1 g,

		<p>tłuszcz ogółem 60 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,7 g, węglowodany ogółem 329,5 g, w tym cukry proste 52,7 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,7 g</p>	<p>101,6 g, tłuszcz ogółem 71,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,7 g, węglowodany ogółem 328,3 g, w tym cukry proste 44,8 g, błonnik pokarmowy 28,2 g, sól 9,7 g</p>	<p>tłuszcz ogółem 63,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 323,6 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 6,8 g</p>	<p>tłuszcz ogółem 63,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 303,5 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 8,3 g</p>
--	--	---	---	--	--

PIĄTEK 18.10. 2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	<p>Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9) na sałacie, twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), ogórek świeży 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,10)</p>
	OBIAD	<p>Zupa sojowa na kościach 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (1,7)</p>	<p>Zupa marchwiowa na kościach 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (1,7)</p>	<p>Zupa marchwiowa na kościach 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (1,7)</p>	<p>Zupa sojowa na kościach 300 ml (1,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,9), surówka z kapusty kiszzonej 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)</p>
	KOLACJA	<p>Galareta z ryby 150 g (1,4,6,9,10) na sałacie, 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)</p>	<p>Galareta z ryby 150 g (1,4,6,9,10) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Galareta z ryby 150 g (1,4,6,9,10) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Galareta z ryby 150 g (1,4,6,9,10) na sałacie, kiełbasa szynkowa 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</p>
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2395 kcal, białko ogółem 96,8 g, tłuszcz ogółem 71,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 383,3 g, w tym cukry proste 67,3 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 7,0 g	Wartość energetyczna 2165 kcal, białko ogółem 81,2 g, tłuszcz ogółem 66,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,2 g, węglowodany ogółem 326,3 g, w tym cukry proste 66,8 g, błonnik pokarmowy 32,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2149 kcal, białko ogółem 92,4 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g, węglowodany ogółem 331 g, w tym cukry proste 66,3 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2148 kcal, białko ogółem 98,3 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 8,2 g
--	-----------------------------	---	---	---	---

SOBOTA 19.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z dynią 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 z dynią 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 z dynią 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 dynią 300 ml (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9), 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), pasta z mięsa 30 g (1,6,7,9) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,7,9) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,7,9) na sałacie, 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) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Pomidor	Pomidor	Pomidor	Pomidor
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2267 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 69,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 352,9 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik pokarmowy 35,7 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2204 kcal, białko ogółem 101,5 g, tłuszcz ogółem 67,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 311,5 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2113 kcal, białko ogółem 97,1 g, tłuszcz ogółem 58,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 314,1 g, w tym cukry proste 40,8 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2154 kcal, białko ogółem 101,5 g, tłuszcz ogółem 55,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 318,3 g, w tym cukry proste 29,4 g, błonnik pokarmowy 38,9 g, sól 10,2 g

NIEDZIELA 20.10.2024 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), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 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), miód 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), miód 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)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml

		g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchew z kalafiorem i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Szynka 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 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 gotowana 50 g (10), twaróg 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 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2327 kcal, białko ogółem 96,2 g, tłuszcz ogółem 68,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7 g, węglowodany ogółem 342,9 g w tym cukry proste 18,4 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2114 kcal, białko ogółem 93,3 g, tłuszcz ogółem 68,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 301,6 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 25,5 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2117 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 67,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,4 g, węglowodany ogółem 301,4 g, w tym cukry proste 42,1 g, błonnik pokarmowy 27,5 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2114 kcal, białko ogółem 94,6 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste 33,5 g, błonnik pokarmowy 34,7 g, sól 8,5 g

PONIEDZIAŁEK 21.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 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), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek kanapkowy 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron razowy z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 280 g (1,3,6,7,8, 9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 280 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z twarogiem (1,3,7), jogurt owocowy 150 g (7)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), zrazy zawijane 90 g (1,6,9,10), brukselka z wody 100g, 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 selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), 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 selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), 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) 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 topiony 30 g (7) , sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2220 kcal, białko ogółem 91,4 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,5 g, węglowodany ogółem 362,4 g, w tym cukry proste 55,7 g, błonnik	Wartość energetyczna 2292 kcal, białko ogółem 88,3 g, tłuszcz ogółem 69,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,1 g, węglowodany ogółem 333,3 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2305 kcal, białko ogółem 94,5 g, tłuszcz ogółem 61,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g , węglowodany ogółem 367,3 g, w tym cukry proste 63,4 g, błonnik pokarmowy 23,1 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2317 kcal, białko ogółem 99,1 g, tłuszcz ogółem 64,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,3 g, węglowodany ogółem 313,5 g, w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 8,2 g

		pokarmowy 32,2 g, sól 7,7 g			
--	--	-----------------------------	--	--	--

WTOREK 22.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, papryka czerwona 50 g, 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	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), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 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 PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7) na sałacie, 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) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10) na sałacie, dżem 25 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) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2407 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz ogółem 69,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany ogółem 332,5 g, w tym cukry proste 28,4 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 10,2 g	Wartość energetyczna 2279 kcal, białko ogółem 88,9 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,3 g, węglowodany ogółem 311,1 g, w tym cukry proste 27,8 g, błonnik pokarmowy 28,5 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2314 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 72 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,8 g, węglowodany ogółem 317,1 g, w tym cukry proste 29,1 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2386 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 69,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,7 g, węglowodany ogółem 321,1 g, w tym cukry proste 23,3 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 9,3 g
--	-------------------------	---	---	---	---

ŚRODA 23.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) 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 białka jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 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, blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z ogórka zielonego 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	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka duszona 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka duszona 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, 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 (1,3,6,7,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK 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 2384 kcal, białko ogółem 101,2 g, tłuszcz ogółem 72,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g węglowodany ogółem 363,8 g, w tym cukry proste 33,1 g, błonnik pokarmowy 33,8 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2380 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz ogółem 72,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 354,5 g, w tym cukry proste 36,4 g, błonnik pokarmowy 31,8 g, sól 10,2 g	Wartość energetyczna 2367 kcal, białko ogółem 94,3 g, tłuszcz ogółem 72,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 351,2 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 32,5 g, sól 10,3 g	Wartość energetyczna 2354 kcal, białko ogółem 95,2 g, tłuszcz ogółem 71,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, węglowodany ogółem 329,7 g, w tym cukry proste 27 g, błonnik pokarmowy 39,7 g, sól 10,2 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