

Jadłospis 18.09.2024 r. – 24.09.2024 r.

ŚRODA 18.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 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), blok szynkowy 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 gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone 90 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasztetowa 50 g (1,6,8,9,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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 i jabłka 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) na sałacie, miód 25 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 i jabłka 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
	POSILEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2531 kcal, białko ogółem 95,3 g,	Wartość energetyczna 2442 kcal, białko ogółem 102 g,	Wartość energetyczna 2325 kcal , białko ogółem 93 g,	Wartość energetyczna 2487 kcal, białko ogółem 103 g,

		tłuszcz ogółem 93 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 364,2 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 10,1 g	tłuszcz ogółem 84,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 77,1 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 49,1 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, sól 9,6 g	tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 349,5 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 8,9 g	tłuszcz ogółem 89,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 339,5, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 10,1 g
--	--	---	---	---	--

CZWARTEK 19.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), twarożek z koperkiem 50 g (7) 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)	Ryż na mleku 300 ml (7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), szynka gotowana na sałacie 50 g (1,10), twarożek z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), szynka gotowana na sałacie 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 60 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa owocowa z jabłek z makronem 300 ml (1,3,7), wątróbka drobiowa duszona 180 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z jabłek z makronem 300 ml (1,3,7), wątróbka drobiowa duszona 180 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa z jabłek z makronem 300 ml (1,3,7), schab gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka szparagowa 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) 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)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (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 (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK DODATKOWY	brzoskwinia	brzoskwinia	Jabłko	brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2136 kcal, białko ogółem 81,2 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5 g, węglowodany ogółem 315,6 g, w tym cukry proste 61,4 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2072 kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz ogółem 69,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 299,1 g, w tym cukry proste 63,6 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2073 kcal, białko ogółem 90,3 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 61,3 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2070 kcal, białko ogółem 90,3 g, tłuszcz ogółem 66,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 296,8 g, w tym cukry proste 22,5 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 10,8 g

PIĄTEK 20.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok drobiowy 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 na sałacie (3,7), blok drobiowy 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 z białka jajka 50 g na sałacie (3,7), blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), sałatka z ogórka zielonego 50 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 peyzanka 300 ml (1,6,7,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (1,7)	Zupa marchwiowa na kościach 300 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (1,7)	Zupa marchwiowa na kościach 300 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (1,7)	Zupa marchwiowa na kościach 300 ml (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g (10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g

					PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), serek Hochland 1 szt. (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), serek Hochland 1 szt. (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i rukoli 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), serek Hochland 1 szt. (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	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2463 kcal, białko ogółem 88,5 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,2 g, węglowodany ogółem 384,1 g, w tym cukry proste 49,4 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2326 kcal, białko ogółem 81,6 g, tłuszcz ogółem 61,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,2 g, węglowodany ogółem 377,2 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 28,5 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2076 kcal, białko ogółem 80,9 g, tłuszcz ogółem 62,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 310,2 g, w tym cukry proste 51,5 g, błonnik pokarmowy 23,2 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2266 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 84 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,5 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 40,2 g, błonnik pokarmowy 38,7 g, sól 8,1 g

SOBOTA 21.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (1,10), 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), blok szynkowy 50 g na sałacie (1,10), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (1,10), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), 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 ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (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 300 ml (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 300 ml (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 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet mielony duszony 90 g (1,3,6,7,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9) , ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), serek topiony 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 gotowana 50 g (1,10), serek topiony 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka 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 gotowana 50 g (1,10) na sałacie, twaróg 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2322 kcal, białko ogółem 90,1 g, tłuszcz ogółem 68,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 353,6 g w tym cukry proste 33,3 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2143 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz ogółem 63,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,4 g, węglowodany ogółem 321,5 g , w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2144 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz ogółem 62,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 321,5 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2257 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz ogółem 93,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 44,2 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry proste 31,2 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,8 g

NIEDZIELA 22.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie, 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), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 170 g (1,6,7,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 170 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,7,8,9), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki z koperkiem 250g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z rzodkiewką z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z rzodkiewką z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 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)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z rzodkiewką 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 2386 kcal, białko ogółem 104,2 g, tłuszcz ogółem 85,1 g, w tym kwasy	Wartość energetyczna 2059 kcal, białko ogółem 94,8 g, tłuszcz ogółem 77 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2096 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz ogółem 75,3 g, w tym kwasy	Wartość energetyczna 2257 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz ogółem 93,1 g, w tym kwasy

		<p>tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 316,8 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 9,7 g</p>	<p>nasycone 37,5 g, węglowodany ogółem 293,6 g, w tym cukry proste 27 g, błonnik pokarmowy 24,3 g, sól 8,1 g</p>	<p>tłuszczowe nasycone 33,6 g, węglowodany ogółem 289,8 g, w tym cukry proste 47,9 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,5 g</p>	<p>tłuszczowe nasycone 44,2 g, węglowodany ogółem 281 g, w tym cukry proste 31,2 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 9,8 g</p>
--	--	---	--	---	---

PONIEDZIAŁEK 23.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	<p>Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)</p>	<p>Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z białka jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)</p>	<p>Pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)</p>
	OBIAD	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno - pomidorowym 380 g (1,3,6,8,9,10)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym 380 g (1,3,6,8,9,10)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9),</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), szynka duszona 90 g (1,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)</p>
	KOLACJA	<p>Pasta z kurczaka 50 g (7,9), (7),serek Hochland 1 szt. (7) 30 g (7), sałatka z sałaty mix 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)</p>	<p>Pasta z kurczaka 50 g (7,9), (7),serek Hochland 1 szt. (7) 30 g (7),sałatka z sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Pasta z kurczaka 50 g (7,9), (7),serek Hochland 1 szt. (7) 30 g (7), sałatka z sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml</p>
	POSIŁEK DODATKOWY	<p>Budyń 150 g (1,7)</p>	<p>Budyń 150 g (1,7)</p>	<p>Budyń 150 g (1,7)</p>	<p>Jabłko</p>

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2170 kcal, białko ogółem 84,8 g, tłuszcz ogółem 64,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g węglowodany ogółem 328,1 g, w tym cukry proste 39,7 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2112 kcal, białko ogółem 83,4 g, tłuszcz ogółem 65,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 290,8 g, w tym cukry proste 38,2 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2103 kcal, białko ogółem 97,9 g, tłuszcz ogółem 61,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 301,7 g, w tym cukry proste 39,3 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2320 kcal, białko ogółem 93,4 g, tłuszcz ogółem 82,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,5 g, węglowodany ogółem 321,1 g, w tym cukry proste 24,8 g, błonnik pokarmowy 40,3 g, sól 9,5 g
--	-------------------------	--	---	---	---

WTOREK 24.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 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 szynką gotowaną (1,10)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), galantyna drobiowo – wieprzowa gotowana w sosie koperkowym 180 (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsik drobiowo – wieprzowy duszony 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i koperku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i koperku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i koperku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Pomarańcza 100 g	Brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2165 kcal, białko ogółem 84,3 g, tłuszcz ogółem 72,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,7 g węglowodany ogółem 264,5 g, w tym cukry proste 29,8 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2280 kcal, białko ogółem 84,3 g, tłuszcz ogółem 73,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,7 g, węglowodany ogółem 279,8 g, w tym cukry proste 30 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2106 kcal, białko ogółem 85,9 g, tłuszcz ogółem 76,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,3 g, węglowodany ogółem 293,6 g, w tym cukry proste 36,3 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2317 kcal, białko ogółem 104,8 g, tłuszcz ogółem 78,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,2 g, węglowodany ogółem 294,8 g, w tym cukry proste 22,2 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,5 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