

Jadłospis 19.12.2024 r. – 26.12.2024 r.

CZWARTEK 19.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż 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)	Ryż 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)	Ryż 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), ser topiony 30 g (7) na sałacie 5 g, pomidor 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	Żurek z maślanki z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), kaszanka zasmażana 180 g (1,6,8,9,10), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9,10), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9,10), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), 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)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2220 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 59,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2192 kcal, białko ogółem 69,2 g, tłuszcz ogółem 58,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,1g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2193 kcal, białko ogółem 69,5 g, tłuszcz ogółem 58,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2180,5 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem

		318,3 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 9 g	321,9 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, sól 5,6 g	314,7 g, w tym cukry proste 34,7 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,7 g	318,9 g, w tym cukry proste 27,2 g, błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 7,5 g
--	--	---	---	---	---

PIĄTEK 20.12. 2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), miód 25 g, pomidor 100 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), miód 25 g, pomidor 100 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), miód 25 g, jabłko pieczone 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 100 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1, 3,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (1,6,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby pieczone 90 g (1,3,4,6,9), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (1,6,8,9), galantyna z ryby w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa z natką pietruszki 300 ml (1,6,8,9), kotlety z ryby 90 g (1,3,4,6,8,9), fasolka z marchewką z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g, PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, 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)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli 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), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli 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 Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, 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 100 g	Jabłko 100 g	Jabłko 100 g	Jabłko 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2220 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 44 g, w tym	Wartość energetyczna 2148 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 53,9 g, w	Wartość energetyczna 2146,2 kcal, białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2150,9 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 53,9 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 318,7 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 9 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 37,2 g, błonnik pokarmowy 19 g, sól 5,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 315,7 g, w tym cukry proste 50,1 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,1 g	kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 323,1 g, w tym cukry proste 42,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,4 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 21.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek 50 g (7) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek 50 g (7) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek 50 g (7) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek 50 g (7) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), papryka 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 kietbasa szynkowa (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, rzodkiewki 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), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, rzodkiewki 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) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, rzodkiewki z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2194 kcal, białko ogółem 75,7 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 313,7 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 5 g	Wartość energetyczna 2210,6 kcal, białko ogółem 79,7 g, tłuszcz ogółem 55,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,3 g, węglowodany ogółem 324,2 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2158,6 kcal, białko ogółem 70,6 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,3 g, węglowodany ogółem 314,7 g, w tym cukry proste 35,2 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 5,1 g	Wartość energetyczna 2275 kcal, białko ogółem 79,8 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, węglowodany ogółem 326,1 g, w tym cukry proste 35,4 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 6,2 g

NIEDZIELA 22.12.2024 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), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 100 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), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 100 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 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)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 100 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 makaronowa 300 ml (1,3,6,9), schab duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), schab duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Ser żółty 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)	Ser żółty 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)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) 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
	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 2178 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 323,6 g w tym cukry proste 28,1 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2154,5 kcal, białko ogółem 64,7 g, tłuszcz ogółem 59,1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,6 g, węglowodany ogółem 302,3 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2172 kcal, białko ogółem 68,8 g, tłuszcz ogółem 41,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 26,6 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2152,4 kcal, białko ogółem 76,2 g, tłuszcz ogółem 59,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, węglowodany ogółem 328,8 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 21,2 g, sól 7,8 g

PONIEDZIAŁEK 23.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), 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) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 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), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z ogórka świeżego 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 (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron razowy z sosem mięsno –	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron razowy z sosem mięsno –	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), szpinak z wody

		pomidorowym z ciecierzycą 380 g(1,3,6,7,8,9,10)	pomidorowym ciecierzycą 380 g (1,3,6,7,8,9,10)		100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), 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 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2116,8 kcal, białko ogółem 66,4 g, tłuszcz ogółem 38,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,0 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 46,2 g, błonnik pokarmowy 22 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2087,3 kcal, białko ogółem 79,6 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, węglowodany ogółem 304,3 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 21,9 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2064,3 kcal, białko ogółem 68,3 g, tłuszcz ogółem 56,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 309,7 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2115 kcal, białko ogółem 75,2 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 314,5 g, w tym cukry proste 34,1 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 7,2 g

WTOREK 24.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, papryka 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), kotlety z ryby 90 g

		musem jabłkowym 380 g (1,7)	musem jabłkowym 380 g (1,7)	musem jabłkowym 380 g (1,7)	(1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Barszcz czerwony 300 ml (1,6,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,7,8,9), kapusta zasmażana 100 g (1,10), ziemniaki puree z koperkiem 200 g, herbata z cytryną 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml (1,6,8,9), ryba gotowana na parze 100 g (1,4,6,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 200 g, herbata z cytryną 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml (1,6,8,9), ryba gotowana na parze 100 g (1,4,6,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki puree z koperkiem 200 g, herbata 250 ml	Barszcz czerwony 300 ml (1,6,8,9), ryba gotowana na parze 100 g (1,4,6,8,9), fasolka szparagowa z wody 100 g, ziemniaki puree z koperkiem 200 g, herbata z cytryną 250 ml
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2038,6 kcal, białko ogółem 63,2 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,9 g, węglowodany ogółem 299,8 g, w tym cukry proste 56 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2018,5 kcal, białko ogółem 58,4 g, tłuszcz ogółem 44,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 298,2 g, w tym cukry proste 56,3 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2019,8 kcal, białko ogółem 61 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 298,6 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2035 kcal, białko ogółem 57,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,6 g, węglowodany ogółem 298,3 g, w tym cukry proste 32,6 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,5 g

ŚRODA 25.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Biała kiełbasa na gorąco 70 g (1,6,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (1,10), twaróg 50 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata 250 ml	Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3), herbata z cytryną 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)

	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet schabowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), schab duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), schab gotowany w sosie własnym (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak z wody 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 50 g (1,10), mandarynka 1 szt., masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5g, szynka gotowana 50 g (1,10), mandarynka 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Sałátka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), jabłko pieczone 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), mandarynka 1 szt., masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata z cytryną 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2111,3 kcal, białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 59,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g węglowodany ogółem 293,8 g, w tym cukry proste 45 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2064,4 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,3 g, węglowodany ogółem 297,9 g, w tym cukry proste 39 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2061,2 kcal, białko ogółem 66,5 g, tłuszcz ogółem 52 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, węglowodany ogółem 301,3g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 21,5 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2030,7 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz ogółem 51 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,8 g, węglowodany ogółem 314,2 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 6,3 g

CZWARTEK 26.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Biała kiełbasa na gorąco 70 g (1,6,10), ser żółty 50 g (7) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Serdelka na gorąco 70 g (1,10), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Serdelka na gorąco 70 g (1,10), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata 250 ml	Serdelka na gorąco 70 g (1,10), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata z cytryną 250 ml

					II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), marchew z fasolką i kalafiorem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka 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 100 g (1,6,8,9), marchew z fasolką i kalafiorem z wody 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 50 g (1,10), mandarynka 1 szt., masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5g, szynka gotowana 50 g (1,10), mandarynka 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Sałátka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g , szynka gotowana 50 g (1,10), jabłko pieczone 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, szynka gotowana 50 g (1,10), mandarynka 1 szt., masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata z cytryną 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 2078,3 kcal, białko ogółem 78,8 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,9 g węglowodany ogółem 318,7 g, w tym cukry proste 27,7 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2072,9 kcal, białko ogółem 79,1 g, tłuszcz ogółem 57,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g , węglowodany ogółem 312,9 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 8,6 g, sól 4,9 g	Wartość energetyczna 2071,2 kcal, białko ogółem 79,1 g, tłuszcz ogółem 57,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,2 g, węglowodany ogółem 312,8 g, w tym cukry proste 29,8 g , błonnik pokarmowy 21,8 g , sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2073,8 kcal, białko ogółem 79,8 g, tłuszcz ogółem 59,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,4 g, węglowodany ogółem 314,7 g , w tym cukry proste 36,9 g, błonnik pokarmowy 23,6 g, sól 7,8 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;

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