

Jadłospis 21.02.2025 r. – 27.02.2025 r.

PIĄTEK 21.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek (3,7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7) pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 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 z ciecierzycy 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9), twarożek z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2020,2 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 53,7 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2016,5 kcal, białko ogółem 73,3 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2039 kcal, białko ogółem 74,2 g, tłuszcz ogółem 54,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 77,3 g, tłuszcz ogółem 51,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 364,8 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 28,4 g, sól 6 g	nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 316,9 g, w tym cukry proste 59,3 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 6,3 g	15,4 g, węglowodany ogółem 316,2 g, w tym cukry proste 40,1 g, błonnik pokarmowy 16,1 g, sól 6,2 g	34,1 g, węglowodany ogółem 334,8 g, w tym cukry proste 31,2 g, błonnik pokarmowy 26,9 g, sól 8,3 g
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------

SOBOTA 22.02. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty ,sałaty mix i koperku z olejem 35 g, 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), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty ,sałaty mix i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty ,sałaty mix i koperku z olejem 35 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 sałaty, sałaty mix i koperku 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 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 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), kielbaski 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	Metka łososiowa 50 g (1,5,6,8,9,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) 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	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2116,4 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 38,9 g	Wartość energetyczna 2199,6 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 54,6	Wartość energetyczna 2027,5 kcal, białko ogółem 74,7 g, tłuszcz ogółem 50,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2166,9 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym

		, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 336,1 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6,8 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6 g, węglowodany ogółem 346, 8 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 15,9 g, sól 5,6 g	kwasy tłuszczowe nasycone 18,2 g, węglowodany ogółem 334,3 g, w tym cukry proste 27,6 g, błonnik pokarmowy 30,1 g, sól 5,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 336, 1 g, w tym cukry proste 19,6 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 6,8 g
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

NIEDZIELA 23.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszonek, pomidora z sosem winegret 50 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), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszonek, pomidora z sosem winegret 50 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 drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszonek z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszonek, pomidora z sosem winegret 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 drobiowy 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 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), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 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 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie 5 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 30 g (7) 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), 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 30 g (7) 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

	POSILEK 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 2040,8 kcal, białko ogółem 74 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,7 g, węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 37,6 g, błonnik pokarmowy 28,4 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2070,6 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 54,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,6 g, węglowodany ogółem 341,9 g, w tym cukry proste 34,1, 4 g, błonnik pokarmowy 18,8 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2052,1 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 52,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, węglowodany ogółem 347,4 g, w tym cukry proste 40,3 g, błonnik pokarmowy 26,3 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2023,8 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 17,7 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 7,6 g

PONIEDZIAŁEK 24.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), 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)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g na sałacie 5 g, sałata z czerwonej papryki i 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 z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsnym 390 g (1,6,7,8,9)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9), surówka z modrej kapusty 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 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, twaróg 30 g (7), 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, dżem 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, twaróg 30 g (7), 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 2091,7 kcal, białko ogółem 68,6 g, tłuszcz ogółem 56,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 334,2 g w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 27,9 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2064,7 kcal, białko ogółem 64,9 g tłuszcz ogółem 56,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 339,9 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2091,6 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 52,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 340,6 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2013,9 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 15,8 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 6,3 g

WTOREK 25.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50 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 (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli 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), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), galantyna	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska

		rzymska 90 g (1,3,6,7,8,9), buraczki z chrzanem 100 g (1,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	90 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	drobiowo – wieprzowa z sosem śmietanowo – koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	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	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 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)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 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)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 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
	POSILEK DODATKOWY	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2103 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, węglowodany ogółem 343,8 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 28,3 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2104,4 kcal, białko ogółem 72,9 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, węglowodany ogółem 329,4 g, w tym cukry proste 32,1 g, błonnik pokarmowy 18,8 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2103,5 kcal, białko ogółem 71,9 g, tłuszcz ogółem 49,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 331,5 g, w tym cukry proste 32,9 g, błonnik pokarmowy 14,7 g, sól 4,8 g	Wartość energetyczna 2289,9 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 48,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, węglowodany ogółem 335,3 g, w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 22,9 g, sól 5,8 g

ŚRODA 26.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 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, polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 90 g (1,36,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9,10), 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 gotowany ze schabu 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, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, roszponki z sosem winegret 35 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), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora 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 2065 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 44,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g węglowodany ogółem 336,9 g, w tym cukry proste 29,8 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2049 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1 g, węglowodany ogółem 345,1 g, w tym cukry proste 23,2 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2049,7 kcal, białko ogółem 71,7 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, węglowodany ogółem 336,9 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2067,6 kcal, białko ogółem 68,6 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 21,1 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,6 g

CZWARTEK 27.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), ser żółty 50 g (7),	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), ser żółty 50 g (7),	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50	Ser żółty 50 g (7), kiełbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka

		kiełbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	kiełbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	czerwonej papryki 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 290 g (1,6,7,8,9,10), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 290 g (1,6,7,8,9,10), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w marchewce 290 g (1,6,7,8,9), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 120 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, 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)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9, 10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g, 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 2079 kcal, białko ogółem 66,3 g, tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 28,5 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2038,4 kcal, białko ogółem 70, 4 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g , węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2034 kcal, białko ogółem 68,3 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, węglowodany ogółem 338,4 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 16,6 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2092 kcal, białko ogółem 69,2 g, tłuszcz ogółem 51,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 34,1 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 7,2 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 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

