

Jadłospis 21.05.2024 – 27.05.2024 r.

WTOREK 21.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), kietbasa szynkowa 50 g n (10), dżem 25 g 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 350 g (1,7), kietbasa szynkowa 50 g n(10) , dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (10) , dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kietbasa szynkowa 50 g (10), twaróg krajanka 30 g na sałacie (7) , sałatka z ogórka zielonego 50 g , masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), kotlet mielony drobiowo-wieprzowy 90 g (1,3,7,9,10), sałatka z buraczków z chrzanem 100 g (10), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1, 6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 120 g (1,3,7,9,10), sałatka z buraczków 100 g , ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9) , pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 120 g (1,3, 7,9,10) ,sałatka z buraczków, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3 , 7,9,10) , sałatka z buraczków z chrzanem 100 g (10), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2253 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 87,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2353 kcal, białko ogółem 89,4 g, tłuszcz ogółem 91,6,8g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2243 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz ogółem 87,8,1 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2345 kcal, białko ogółem 101,5 g, tłuszcz ogółem 101,1g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		24,2 g, węglowodany ogółem 311,4 g, w tym cukry proste 56 g, błonnik pokarmowy 39,1 g, sól 8,3 g	nasycone 32,4 g, węglowodany ogółem 329,8 g, w tym cukry proste 55,6 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 9,3 g	nasycone 32,4 g, węglowodany ogółem 294,6 g, w tym cukry proste 55,7 g, błonnik pokarmowy 31,8 g, sól 9,2 g	31,1 g, węglowodany ogółem 296,3 g, w tym cukry proste 28,6 g, błonnik pokarmowy 41,1 g, sól 9,3 g
--	--	--	---	---	--

ŚRODA 22.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml (1), zacierka na mleku 350 g (1,7) twarożek z koperkiem 50 g na sałacie (7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), zacierka na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g na sałacie (7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), zacierka na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g na sałacie (7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 35 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g, potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1) ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1, 6,7,9), , potrawka z kurczaka 200g (1,6,7,9,10), marchewka oprószana 100 g (1) ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 (3,6,9,10), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,9,10), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g na sałacie (3,6,9,10), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,9,10), szynka gotowana 30 g (10) 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	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2348 kcal, białko ogółem 101,1 g,	Wartość energetyczna 2355,4 g kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2295 kcal, białko ogółem 101,4 g,	Wartość energetyczna 2398 kcal, białko ogółem 100,9 g,

		tłuszcz ogółem 88,6 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 349,5 g, w tym cukry proste 33,5 g, błonnik pokarmowy 41,5 g, sól 8,3 g	101 g , tłuszcz ogółem 89,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 354,4 g, w tym cukry proste 32,2 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,1 g	tłuszcz ogółem 87 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 354,1 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 8,4 g	tłuszcz ogółem 98 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 331,1 g, w tym cukry proste 34,3 g, błonnik pokarmowy 41,2 g, sól 9, g
--	--	--	---	---	--

CZWARTEK 23.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (7) , pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10) masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makron na mleku 350 g (1,7), pasta z białek 50 g (1,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10) , masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie ,blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z pomidorem (1,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,9) , gulasz z żołądków drobiowych 160 g (1,6,7,9,10), surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu w sosie 200 g (1,6,7,9,10), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), gulasz z e schabu gotowany w sosie 200 g (1,6,7,9,10), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9),surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka wiosenna z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g, (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 g (9,10) , 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 (10), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), dżem 1 szt., sałatka z sałaty i pietruszki 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 (10), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka kiszzonego 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2318 kcal, białko ogółem 106,5 g, tłuszcz ogółem 72,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,7 g, węglowodany ogółem 346,4 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 41,6 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2315 kcal, białko ogółem 107,5 g, tłuszcz ogółem 79,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, węglowodany ogółem 333,2 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2314 kcal, białko ogółem 106,5 g, tłuszcz ogółem 68,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 322,7 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2389 kcal, białko ogółem 108,7 g, tłuszcz ogółem 88 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g, węglowodany ogółem 317,4 g, w tym cukry proste 25,6 g, błonnik pokarmowy 42 g, sól 8,7 g
--	-------------------------	--	--	--	--

PIĄTEK 24.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty mix z olejem 35 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa marchwiowa na kościach 350 g (1,6,7,9,10), ryż na mleku z musem owocowym 250 g (1,7)	Zupa marchwiowa na kościach 350 g (1,6,7,9,10), ryż na mleku z musem owocowym 250 g (1,7)	Zupa marchwiowa na kościach 350 g (1,6,7,9,10), ryż na mleku z musem owocowym 250 g (1,7)	Zupa marchwiowa na kościach 350 g (1,6,7,9,10), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka zielonego, pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka zielonego, pietruszki z sosem winegret 50 g, chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), kiełbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), kiełbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka zielonego, pietruszki 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2284 kcal, białko ogółem 85,2 g, tłuszcz ogółem 69,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g, węglowodany ogółem 325,6 g, w tym cukry proste 37,6 g, błonnik pokarmowy 36,2 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2189 kcal, białko ogółem 79g, tłuszcz ogółem 68,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 329,4, w tym cukry proste 26,2 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2189 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz ogółem 68,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 329 g, w tym cukry proste 26,2 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2421 kcal, białko ogółem 102,6 g, tłuszcz ogółem 93 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,85g, węglowodany ogółem 330,6 g, w tym cukry proste 27,5 g, błonnik pokarmowy 39,8 g, sól 8,5 g

SOBOTA 25.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku na 350 ml (7), pasta z twarogu i wędliny 50 g (7,10) na sałacie, miód 1 szt. masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Ryż na mleku na 350 ml (7), pasta z twarogu i wędliny 50 g (7,10) na sałacie, miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku na 350 ml (7), pasta z twarogu i wędliny 50 g (7,10) na sałacie, miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, pasta z twarogu i wędliny 50 g (7,10) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,8,9), ki 90 g (1,3,7,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, rukoli z olejem 50 g (10),	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, rukoli z olejem 50 g (10),	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z olejem 35 g, masło 15 g (7),	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, rukoli z olejem 50 g (10),

		masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2430 kcal, białko ogółem 101,4 g, tłuszcz ogółem 63,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,0 g, węglowodany ogółem 335,2 g, w tym cukry proste 39,1 g, błonnik pokarmowy 41,2 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2081 kcal, białko ogółem 95,8 g, tłuszcz ogółem 62,0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g, węglowodany ogółem 299,3 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2273 kcal, białko ogółem 100,9 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, węglowodany ogółem 351,4 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2417 kcal, białko ogółem 117,9 g, tłuszcz ogółem 81,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 59,4 g, węglowodany ogółem 321,4 g, w tym cukry proste 27,7 g, błonnik pokarmowy 37,8 g, sól 8,7 g

NIEDZIELA 26.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło, chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), , serdelka na gorąco 80 g (10), , jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło, chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, sałatka z papryki czerwonej 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 kiełbasą szynkową (10)
	OBIAD	Rosół z makronem 350 g (1,3,6,7,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Rosół z makronem 350 g (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 150 g (1,6,7,9), marchewka z fasolką oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Rosół z makaronem 350 g (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 150 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Rosół z makaronem 350 g (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 100g (1,6,7,9) , marchewka z fasolką z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), serek Hochland 18 g	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), serek Hochland 18 g (7),	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), dżem 1 szt., sałatka z sałaty z	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), serek Hochland 18 g (7),

		(7), sałatka z sałaty ,pomidora, sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałatka z sałaty ,pomidora, sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałatka z sałaty ,pomidora, sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 (70)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2410 kcal, białko ogółem 92,3 g, tłuszcz ogółem 95,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,9 g węglowodany ogółem 316,4 g, w tym cukry proste 37,6 g, błonnik pokarmowy 40,3 g, sól 8,0 g	Wartość energetyczna 2147 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 78,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 290,1g, w tym cukry proste 31,9 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 6,7	Wartość energetyczna 2060 kcal, białko ogółem 88,8 g, tłuszcz ogółem 59,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1 g, węglowodany ogółem 308,3 g, w tym cukry proste 41,1, błonnik pokarmowy 34,7 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2377 kcal, białko ogółem 93,4g, tłuszcz ogółem 100,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 48,8 g, węglowodany ogółem 294,1g, w tym cukry proste 31,1 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 7,8 g

PONIEDZIAŁEK 27.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7),miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7),miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), ,kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), miód 1 szt. ,masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50g na sałacie (7), blok drobiowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 35 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), , makaron z kiełbasą, mięsem, kapustą białą i soczewicą 200 g (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 200 g (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,7,9), ziemniaki 230 g , surówka z selera naciowego i jabłka 100 g (9) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Pasta z mięsa 50 g na sałacie (7,9), ser żółty 30 g (7) , masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie (7,9), ser żółty 30 g (7) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie (7,9), twarożek 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie, ser żółty 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2345 kcal, białko ogółem 95,2g, tłuszcz ogółem 61,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,9 g węglowodany ogółem 322,9 g, w tym cukry proste 29,6 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2255 kcal , białko ogółem 93,4 g, tłuszcz ogółem 62,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,2 g, węglowodany ogółem 314,2 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2276 kcal, białko ogółem 93,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 312,7 g, w tym cukry proste 29,7, błonnik pokarmowy 28,7 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2358 kcal, białko ogółem 104,5 g, tłuszcz ogółem 80,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry proste 21,1 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 9,4 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 nr 10 – gorczyca i produkty pochodne;

Alergen nr 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne;

Alergen nr 12 – dwutlenek siarki;

Alergen nr 13 – tulin

Alergeny (1,3,6,7,8,9,10) Dietetyczka zastrzega prawo do modyfikacji w jadłospisie. Wykaz składników użytych do produkcji – do wglądu w Dziale Żywienia