

Jadłospis 24.10.2024 r. – 30.10.2024 r.

CZWARTEK 24.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 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 (1,3,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), mortadela w cieście 90 g (1,3,6,7,9,10), surówka z kiszzonej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), schab duszony sosie 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), schab gotowany w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,6,9), szpinak z wody, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,7,9), surówka z selera naciowego, ogórka zielonego i jabłka 100 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), pasta z mięsa 30 g (1,7,9), surówka z selera naciowego, ogórka zielonego i jabłka 100 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,7,9) na sałacie, dżem 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 (1,7,9), surówka z selera naciowego, ogórka zielonego i jabłka 100 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 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2306 kcal, białko ogółem 99,9 g, tłuszcz ogółem 74,2 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,3 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2166 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 68,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,2 g, węglowodany	Wartość energetyczna 2071 kcal, białko ogółem 104,4 g, tłuszcz ogółem 58,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2227 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 74,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,1 g, węglowodany ogółem

		324,5 g, w tym cukry proste 50,3 g, błonnik pokarmowy 30,2 g, sól 8 g	ogółem 301 g, w tym cukry proste 45,3 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, sól 8,2 g	301,5 g, w tym cukry proste 51,6 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 7,4 g	302 g, w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 33,2 g, sól 9,5 g
--	--	---	--	---	---

PIĄTEK 25.10. 2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), twaróg krajanka 50 g na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), sałatka z rzodkiewki 35 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 grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty pekińskiej (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix 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 na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomidor 1 szt.	Pomidor 1 szt.	Jabłko 1 szt.	Pomidor 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2418 kcal, białko ogółem 90,7 g, tłuszcz ogółem 69,7 g, w tym	Wartość energetyczna 2213 kcal, białko ogółem 91,4 g, tłuszcz ogółem 68,9 g, w	Wartość energetyczna 2153 kcal, białko ogółem 87,2 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym	Wartość energetyczna 2420 kcal, białko ogółem 92,3 g, tłuszcz ogółem 68,5 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 30,8 g, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry proste 27 g, błonnik pokarmowy 28,8 g, sól 5,9 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,4 g, węglowodany ogółem 298,1 g, w tym cukry proste 32,7 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 6,9 g	kwasy tłuszczowe nasycone 31,5 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry proste 35,4 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, sól 6,6 g	kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, węglowodany ogółem 309,4 g, w tym cukry proste 17,8 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 6,7 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 26.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, 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), twarożek z koperkiem 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	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), kielbaski rumuńskie 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka zielonego 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)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka zielonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka zielonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g

			(1), kawa zbożowa 250 ml (1)		(1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2443 kcal, białko ogółem 108,2 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,7 g, węglowodany ogółem 354 g, w tym cukry proste 42,7 g, błonnik pokarmowy 35,7 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2199 kcal, białko ogółem 95,2 g, tłuszcz ogółem 70,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 312,5 g, w tym cukry proste 40 g, błonnik pokarmowy 29,3 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2140 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 65,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,4 g, węglowodany ogółem 310,7 g, w tym cukry proste 39,5 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2354 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 65 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 298,6 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 9,7 g

NIEDZIELA 27.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)

	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka z marchewką z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki z pietruszką 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 krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki z pietruszką 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), ser twarogowy 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli 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 krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki z pietruszką 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 2497 kcal, białko ogółem 91,1 g, tłuszcz ogółem 69,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,6 g, węglowodany ogółem 349,4 g w tym cukry proste 49,8 g, błonnik pokarmowy 34,4 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2123 kcal, białko ogółem 86,3 g, tłuszcz ogółem 51 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 293,7 g, w tym cukry proste 29,8 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2236 kcal, białko ogółem 89,7 g, tłuszcz ogółem 69,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,7 g, węglowodany ogółem 298,7 g, w tym cukry proste 42,1 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2422 kcal, białko ogółem 100 g, tłuszcz ogółem 69,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,2 g, węglowodany ogółem 326,5 g, w tym cukry proste 29,6 g, błonnik pokarmowy 36,6 g, sól 9,3 g

PONIEDZIAŁEK 28.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty ,ogórka zielonego z koperkiem z sosem winegret 50 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty, ogórka zielonego z koperkiem z sosem winegret 50 g, g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kasza jęczmienna 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek kanapkowy 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty , ogórka zielonego i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z boczkiem, mięsem wieprzowym i kapustą białą 280 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym 280 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 280 g (1,3,6,7,9), jabłko pieczone	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7) ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 30 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2322 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 354,2 g, w tym cukry proste 53,6 g, błonnik pokarmowy 32,1 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2219 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 66,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,7 g, węglowodany ogółem 308,3 g, w tym cukry proste 54,3 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2388 kcal, białko ogółem 84,3 g, tłuszcz ogółem 64 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g , węglowodany ogółem 349,9 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 26,3 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2347 kcal, białko ogółem 97,7 g, tłuszcz ogółem 66 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, węglowodany ogółem 355,5 g, w tym cukry proste 33,6g, błonnik pokarmowy 40,1 g, sól 8,5 g

WTOREK 29.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, twaróg 30 g (7), 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2396 kcal, białko ogółem 93,9 g, tłuszcz ogółem 69,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g węglowodany ogółem 343,5 g, w tym cukry proste 49,4 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2304 kcal, białko ogółem 89,2 g, tłuszcz ogółem 87,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,4 g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2208 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 73 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 308,4 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2229 kcal, białko ogółem 96,6 g, tłuszcz ogółem 69,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,4 g, węglowodany ogółem 298,3 g, w tym cukry proste 22 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 9,5 g
-----------------------------	--	---	---	---

ŚRODA 30.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa 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), pasta z białka jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 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 ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona 90 g (1,6,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2389 kcal, białko ogółem 94,4 g, tłuszcz ogółem 70 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 383,8 g, w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2302 kcal, białko ogółem 84,9 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 333,2 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2289 kcal, białko ogółem 84,4 g, tłuszcz ogółem 70 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1 g, węglowodany ogółem 340,8 g, w tym cukry proste 36,6 g, błonnik pokarmowy 32,5 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2275 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 328,2 g, w tym cukry proste 20,8 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 10,5 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