

# Jadłospis 28.02.2025 r. – 06.03.2025 r.

PIĄTEK 28.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg 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)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 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)	Twaróg 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 <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,6,7, 8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,7,8,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,6,7, 8,9), pulpety z ryby duszone w sosie 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchew, fasolka, kalafior oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makronem 300 ml (1,6,7, 8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchew oprószana 100g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,6,7, 8,9), pulpety z ryby duszone 90 g (1,3,4,6,8,9), marchewka z fasolką i kalafiorem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2054,7 kcal, białko ogółem 70,7 g, tłuszcz ogółem 55,9	Wartość energetyczna 2068,7 kcal, białko ogółem 70,5 g, tłuszcz ogółem 56,3	Wartość energetyczna 2087,2 kcal, białko ogółem 72,1 g, tłuszcz ogółem 52,1 g, w tym	Wartość energetyczna 2113,5 kcal, białko ogółem 74,3 g, tłuszcz ogółem 52,9 g, w tym

		g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 347,3 g, w tym cukry proste 31,05 g, błonnik pokarmowy 28,3 g, sól 7,5 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 29,4 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 6,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, węglowodany ogółem 363,4 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 7,9 g	kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 344,1 g, w tym cukry proste 26,9 g, błonnik pokarmowy 29,6 g, sól 7,3 g
--	--	---	---	--	--

<b>SOBOTA 01.03. 2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z białej rzodkiewki 50 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), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z białej rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z roszonej i sałaty mix 35 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 białej rzodkiewki 50g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	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 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8 ,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) 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), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 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)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2074,9 kcal, białko ogółem 72,9 g, tłuszcz ogółem 64,2 g , w tym	Wartość energetyczna 2154 kcal, białko ogółem 68,2 g , tłuszcz ogółem 58,8 g, w	Wartość energetyczna 2183,8 kcal, białko ogółem 71,9 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2277,3 kcal, białko ogółem 69,6 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, węglowodany ogółem 349,2 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 28,8 g, sól 6,8 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, węglowodany ogółem 349,3 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 12,4 g, sól 6,9 g	kwasy tłuszczowe nasycone 16,1 g, węglowodany ogółem 316,3 g, w tym cukry proste 31,6 g, błonnik pokarmowy 13,6 g, sól 6,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 318,7 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,2 g
--	--	--	--	--	--

<b>NIEDZIELA 02.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), twaróg krajanka 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie 5 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), twaróg krajanka 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), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), brokuł z marchewką i fasolką szparagową oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g, brokuł z marchewką i fasolką 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)
	<b>KOLACJA</b>	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, roszponki i koperku z sosem winegret 50 g (10), 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 topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, roszponki i koperku z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, roszponki i koperku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, roszponki i koperku z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2034,6 kcal, białko ogółem 69,6 g, tłuszcz ogółem 65,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 342,4 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 26,3 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2202,6 kcal, białko ogółem 64 g, tłuszcz ogółem 58,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 331,7 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2057,1 kcal, białko ogółem 61 g, tłuszcz ogółem 68,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g, węglowodany ogółem 346,2 g, w tym cukry proste 20,9 g, błonnik pokarmowy 17,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2109,4 kcal, białko ogółem 64,1 g, tłuszcz ogółem 62,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1 g, węglowodany ogółem 345,1 g, w tym cukry proste 23,1 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 8,4 g

<b>PONIEDZIAŁEK 03.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5g, kiełbasa szynkowa 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, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,3,6,7,8,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)

	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) 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 (1,6,8,9) 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 (1,6,8,9) 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 (1,6,8,9) 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
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2067,6 kcal, białko ogółem 66,2 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,1 g, węglowodany ogółem 339,9 g w tym cukry proste 26,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 4,9 g	Wartość energetyczna 2075,4 kcal, białko ogółem 69,5 g, tłuszcz ogółem 55,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 346,1 g, w tym cukry proste 24,1 g, błonnik pokarmowy 16,6 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2045,5 kcal, białko ogółem 67,2 g, tłuszcz ogółem 62 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 344,8 g, w tym cukry proste 27,3 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 5,1 g	Wartość energetyczna 2068,2 kcal, białko ogółem 68,8 g, tłuszcz ogółem 64,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 25,7 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 6,4 g

<b>WTOREK 04.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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 <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g

		duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2109,8 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 348,23 g, w tym cukry proste 45,9 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2039,1 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 53,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, węglowodany ogółem 348,8 g, w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2019,4 kcal, białko ogółem 74,9 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, węglowodany ogółem 367,6 g, w tym cukry proste 45,4 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2273,3 kcal, białko ogółem 76 g, tłuszcz ogółem 53,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 27,5 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 8,5 g

<b>ŚRODA 05.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora i roszponki z sosem winegret 50 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora i roszponki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora i roszponki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)

	<b>OBIAD</b>	Zupa grochówka 300 ml (1,6,8,9,10), śledź w śmietanie z ogórkiem konserwowym i jajkiem 190 g (1,3,4,6,7,8,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby parowane 100 g (1,3,4,6,8,9), jarzyny oprószone 100 g (1,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml, pulpety z ryby gotowane w sosie 190 g (1,3,4,6,8,9), jarzyny oprószone 100 g (1,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby parowane 100 g (1,3,4,6,8,9), jarzyny 100 g (9), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki 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 żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty 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 żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2030,1 kcal, białko ogółem 63,2 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2034,7 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 299,6 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 17,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2031,9 kcal, białko ogółem 63,1 g, tłuszcz ogółem 46,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, węglowodany ogółem 304,3 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 71,7 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 313,9 g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,6 g

<b>CZWARTEK 06.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g,	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7),	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g	Serek śniadaniowy naturalny 100 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3), herbata

		masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,9,10), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kietbasa krakowska 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 (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kietbasa krakowska 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kietbasa krakowska 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2134 kcal, białko ogółem 76,6 g, tłuszcz ogółem 51,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g węglowodany ogółem 341,8 g, w tym cukry proste 48,8 g, błonnik pokarmowy 26,3 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2058,2 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 51 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, węglowodany ogółem 341,4 g, w tym cukry proste 44,4 g, błonnik pokarmowy 17,2 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2080 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, węglowodany ogółem 346,8 g, w tym cukry proste 30 g, błonnik pokarmowy 16,3 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2107 kcal, białko ogółem 75,8 g, tłuszcz ogółem 52,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1 g, węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 25,3 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

