

Jadłospis 28.03.2025 r. – 03.04.2025 r.

PIĄTEK 28.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, 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 (1,3,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z twarogu 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, jajko gotowane 25 g (3), sałatka z rzodkiewki 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	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ryba smażona w cieście 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby parowane 90 g (1,3,4,6,8,9), sos pietruszkowy 100 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), pulpety z ryby gotowane w sosie 190 g (1,3,4,6,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora 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), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora z sosem winegret 50, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), 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 2037,5 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2036,7 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2037,5 kcal, białko ogółem 74,1 g,	Wartość energetyczna 2120,1 kcal, białko ogółem 77,3 g,

		79,5 g, tłuszcz ogółem 59 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 41,9 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 7,4 g	73,7 g, tłuszcz ogółem 57,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, węglowodany ogółem 353,2 g, w tym cukry proste 38,3 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 7,7 g	tłuszcz ogółem 58,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 353,3 g, w tym cukry proste 44,9 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,9 g	tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 345,7 g, w tym cukry proste 37,3 g, błonnik pokarmowy 29,2 g, sól 8 g
--	--	--	---	---	---

SOBOTA 29.03. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, 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), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, masło 15 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zacierką 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 z zacierką 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 z zacierką 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 z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek z pietruszką 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)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek z pietruszką 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek z pietruszką 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek z pietruszką 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	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2072,6 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 57,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,1 g, węglowodany ogółem 365,7 g, w tym cukry proste 36,5 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2093,6 kcal, białko ogółem 65,5 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, węglowodany ogółem 360,6 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2074,6 kcal, białko ogółem 70,7 g, tłuszcz ogółem 50,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, węglowodany ogółem 356,4 g, w tym cukry proste 30,5 g, błonnik pokarmowy 16,7 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2075 kcal, białko ogółem 76,5 g, tłuszcz ogółem 48,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, węglowodany ogółem 367,1 g, w tym cukry proste 36,4 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 7,3 g
-----------------------------	---	---	---	---

NIEDZIELA 30.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), dżem 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 Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	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), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), 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	Twaróg krajanka 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z rukoli i sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z rukoli i sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z rukoli i sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z rukoli i sałaty 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

	POSILEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2092,8 kcal, białko ogółem 79,3 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,7 g, węglowodany ogółem 342,4 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2031,8 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 54,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, węglowodany ogółem 330,6 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 18,4 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2062 kcal, białko ogółem 76,2 g, tłuszcz ogółem 50,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 342,9 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2089,9 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 348,4 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 7,8 g

PONIEDZIAŁEK 31.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, miód 25 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), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), kietbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), surówka z tartej marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 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, ser żółty 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, dżem 25 g, 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, 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2005,2 kcal, białko ogółem 72,9 g, tłuszcz ogółem 51,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 351,3 g w tym cukry proste 57,9 g, błonnik pokarmowy 27,9 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2017,8 kcal, białko ogółem 69,6 g, tłuszcz ogółem 51,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, węglowodany ogółem 343,6 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2039,8 kcal, białko ogółem 68,9 g, tłuszcz ogółem 51,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,7 g, węglowodany ogółem 359,3 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2167,4 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 36,5 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 6,7 g

WTOREK 01.04.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszonek z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszonek z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i roszonek z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszonek 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-

		drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	wieprzowe duszone w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	wieprzowe duszone 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	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i 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 (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 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 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2050,7 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 354,6 g, w tym cukry proste 46,9 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2030,7 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 53,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3 g, węglowodany ogółem 353,9 g, w tym cukry proste 45,2 g, błonnik pokarmowy 18,5 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2046,1 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 52,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2139 kcal, białko ogółem 75,5 g, tłuszcz ogółem 51,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, węglowodany ogółem 357,7 g, w tym cukry proste 35,2 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 7,3 g

ŚRODA 02.04.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Twaróg krajanka z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), ogórek zielony 50 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)			II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,7), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,7), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,7), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,7), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) 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)	Sałátka 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)	Sałátka 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)	Sałátka 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 170 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 2080,2 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g węglowodany ogółem 345,7 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2063,5 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 51,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 343,8 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2062,7 kcal, białko ogółem 65,3 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 355,6 g, w tym cukry proste 46,8 g, błonnik pokarmowy 16,3 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2102,9 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 54,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 7,6 g

CZWARTEK 03.04.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), polędwica sopocka 50 g na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), polędwica sopocka 50 g na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), polędwica sopocka 50 g (1,10), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Polędwica sopocka 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7) na sałacie 5 g, tarta marchewka 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 100 g (1,5,6,7,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,7,8,9,10), 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 oprószony 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 oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9,10), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salceson ozorkowy 50 g (1,6,8,9,10), ser żółty 30 g (1,7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 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 (1,7), pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2045,2 kcal, białko ogółem 75,1 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 362,8 g, w tym cukry proste 32,8	Wartość energetyczna 2067,2 kcal, białko ogółem 72,2 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 358,6 g, w tym cukry proste 34,8 g,	Wartość energetyczna 2049,1 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 28,6 g,	Wartość energetyczna 2102,9 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 56,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 359,8 g, w tym cukry proste 35,1 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,6 g

		g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 7,8 g	błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 6,4 g	błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,8 g	
--	--	---	--	--	--

*** Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie**

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkiszu 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

