

Jadłospis 28.05.2024 – 03.06.2024 r.

WTOREK 28.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10), ser topiony 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10), ser topiony 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), ser topiony 30 g na sałacie (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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Krupnik z ziemniakami 350 g (1,9), wątróbka drobiowa duszona w sosie 170 g (1,6,7,8,9,10), surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki 230 g	Krupnik z ziemniakami 350 g (1,9), wątróbka drobiowa duszona w sosie 170 g (1,6,7,8,9,10), surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki 230 g	Krupnik z ziemniakami 350 g (1,9), gulasz z szynki gotowany w sosie koperkowym 170 g (1,6,7,9,10), ziemniaki 230 g	Krupnik z ziemniakami 350 g (1,9), szynka pieczona 90 g (1,6,9,10), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka zielonego z sosem winegret 35 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka zielonego z sosem winegret 35 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka zielonego z sosem winegret 35 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2443 kcal, białko ogółem 87,1 g, tłuszcz ogółem 98,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2384 kcal, białko ogółem 85,7 g, tłuszcz ogółem 94,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,9 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2528 kcal, białko ogółem 98,4 g, tłuszcz ogółem 89,8,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,2, g,	Wartość energetyczna 2233 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz ogółem 81,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,3 g, węglowodany ogółem

		321,2 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 39,3 g, sól 8,7g	312,9 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 32,4 g, sól 8,2 g	węglowodany ogółem 346,4 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 8,7 g	302,4 g, w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 39,2 g, sól 9,7 g
--	--	--	---	--	---

ŚRODA 29.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml (1), ryż na mleku 350 g (7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g na sałacie (7,10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), ryż na mleku 350 g (7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g na sałacie (7,10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), ryż na mleku 350 g (7), twaróg 50 g z pietruszką (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, pasta z twarogu i chrzanu na sałacie 50 g (7,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z szynką gotowaną (1,10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 90 g (1,3,6,7,9,), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 90 g (1,3,6,7,9,), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 120 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka ziemniaczano – jajeczna z ogórkiem kiszonym 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczano – jajeczna z ogórkiem kiszonym 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z białkiem jajka z koperkiem na sałacie 100 g (1,3,6,7,9,), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczano – jajeczna z ogórkiem kiszonym 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), blok szynkowy 30 g (10), 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 2081 kcal, białko ogółem 84,1 g,	Wartość energetyczna 2106 g kcal, białko ogółem 85,3 g,	Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem 83,5,	Wartość energetyczna 2168 kcal, białko ogółem 88,7 g,

		tłuszcz ogółem 61,8 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,6 g, węglowodany ogółem 314 g, w tym cukry proste 55,1 g, błonnik pokarmowy 33,1 g, sól 6,4	tłuszcz ogółem 59,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,4 g, węglowodany ogółem 321,9 g, w tym cukry proste 54,3 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 6,3 g	tłuszcz ogółem 64,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, węglowodany ogółem 323,6 g, w tym cukry proste 54 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 9,4 g	tłuszcz ogółem 74,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,9 g, węglowodany ogółem 302 g, w tym cukry proste 24,6 g, błonnik pokarmowy 34,5 g, sól 8,1
--	--	--	---	---	---

CZWARTEK 30.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Szynka gotowana 50 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z pomidora, sałaty, rukoli 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)	Szynka gotowana 50 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z pomidora, sałaty, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)	Szynka gotowana 50 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z pomidora, sałaty, rukoli z sosem winegret 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	Zupa pomidorowa 350 g (1,6,7,9), kotlet schabowy 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g (10), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa 350 g (1,6,7,9,), schab duszony w sosie własnym 90 g (1,3,7,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), schab gotowany w sosie śmietanowym 120 g (1,3,6,7,9,), szpinak oprószany 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka szparagowa z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka wiosenna z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g, (7), blok drobiowy 30 g (10), surówka z sałaty, rzodkiewki z sosem winegret 35 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 drobiowy 30 g (10), surówka z sałaty, rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty z sosem winegret 35 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2181 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 89,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, węglowodany ogółem 270,8 g, w tym cukry proste 326,5 g, błonnik pokarmowy 36,2 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2105 kcal, białko ogółem 92,3 g, tłuszcz ogółem 75,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g, węglowodany ogółem 280 g, w tym cukry proste 25 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2018 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 66,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, węglowodany ogółem 273,4 g, w tym cukry proste 19,3 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 80,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,1 g, węglowodany ogółem 267,3 g, w tym cukry proste 21,1 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 11 g
--	-------------------------	--	--	---	--

PIĄTEK 31.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7), pasta z jajek i twarogu 50 g na sałacie (3,7), miód 1 szt., 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), pasta z jajek i twarogu 50 g na sałacie (3,7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z białka jajka i twarogu 50 g na sałacie (3,7), dżem 25 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajek i twarogu na sałacie 50g (3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby duszone w sosie 120 g (1,3,7,9), surówka z kapusty białej i pory 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie pietruszkowym 120 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie pietruszkowym 120 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby gotowane 90 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek 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	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2509 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 94,8, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 341, 8 g, w tym cukry proste 33,9 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 9,5	Wartość energetyczna 2400 kcal, białko ogółem 93,3 g, tłuszcz ogółem 86,9 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,6 g, węglowodany ogółem 328,2, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 33, 4 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko ogółem 96,1, tłuszcz ogółem 60 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,2 g, węglowodany ogółem 336,5 g, w tym cukry proste 42,8 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2372 kcal, białko ogółem 100,6 g, tłuszcz ogółem 81 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,4 g, węglowodany ogółem 328,1 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 39,6 g, sól 9,8 g
--	-------------------------	--	---	---	--

SOBOTA 01.06 .2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku na 350 ml (7), twaróg krajanka 50 g (7) , blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, 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), twaróg krajanka 50 g (7) , blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku na 350 ml (7), twaróg krajanka 50 g (7) , blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, 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, blok szynkowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 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 szpinakowa 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)	Zupa szpinakowa 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)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 g (1,6,7,9) , stek wieprzowy 90 g (1,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9) , ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g , masło 15 g (7),	Szynka gotowana 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7),	Szynka gotowana 50 g (10), dżem 1 szt., sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Szynka gotowana 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g

		chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(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 2293 kcal, białko ogółem 101,3 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,3 g, węglowodany ogółem 336,8 g, w tym cukry proste 42,3 g, błonnik pokarmowy 38,6 g, sól 7,4	Wartość energetyczna 2300 kcal, białko ogółem 103,2 g, tłuszcz ogółem 61,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 2285 g, węglowodany ogółem 350 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 33,1 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2271 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 58,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7 g, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 56,2 g, błonnik pokarmowy 32,2 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2176 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz ogółem 78,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 301,3 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 42,2 g, sól 9,3 g

NIEDZIELA 02.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli 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), serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7) sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g ,, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli z sosem winegret 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	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 90 g (1,6,7,9), kalafior, brokuł, fasolka, marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 150 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy duszony 100g (1,6,7,9), kalafior, brokuł, fasolka marchewka z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, rodzynek 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)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, rodzynek z sosem winegret 50 g (9),, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty z mix 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 sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2334 kcal, białko ogółem 97,9 g, tłuszcz ogółem 98,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g węglowodany ogółem 284,1 g, w tym cukry proste 22,5 g, błonnik pokarmowy 37,4 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2221 kcal, białko ogółem 100,5 g, tłuszcz ogółem 93,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 256 g, w tym cukry proste 18,7 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 5,7	Wartość energetyczna 2253 kcal, białko ogółem 100,1 g, tłuszcz ogółem 92,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g, węglowodany ogółem 257 g, w tym cukry proste 19,2, błonnik pokarmowy 23 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2317 kcal, białko ogółem 103,2 g, tłuszcz ogółem 87,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 298,1g, w tym cukry proste 30,9 g, błonnik pokarmowy 39,7 g, sól 9,3 g

PONIEDZIAŁEK 03.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z jajek 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), 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), pasta z jajek 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), ,kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z białka jajka 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z papryki czerwonej 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	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), risotto z mięsem wieprzowym, jarzynami,	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), risotto z mięsem wieprzowym, jarzynami,	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), risotto z mięsem wieprzowym, jarzynami,	Zupa jarzynowa 350 g , gotówki 100 g (1,3,6,7,9), surówka z marchewki 100 g (7), ziemniaki 230 g

		sosem pomidorowym 200 g (1,6,7,9)	sosem pomidorowym 200 g (1,6,7,9)	sosem pietruszkowym 200 g (1,6,7,9)	PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), serek Hochland 1 szt. (7) , masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), serek Hochland 1 szt. (7) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie, serek Hochland 1 szt., (7) , 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 2110 kcal, białko ogółem 78,8 g, tłuszcz ogółem 65,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g węglowodany ogółem 320,9 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 38,1 g, sól 7	Wartość energetyczna 2167 kcal , białko ogółem 81,7 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 345,5 g, w tym cukry proste 36,9 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2267 kcal, białko ogółem 87,1 g, tłuszcz ogółem 57,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,3 g, węglowodany ogółem 365,5 g, w tym cukry proste 38,3, błonnik pokarmowy 30,9 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2193 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 69,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,6 g, węglowodany ogółem 321 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 45,1 g, sól 8,4 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 ilości 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 – łubin

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