

Jadłospis 03.09.2024 r. – 10.09.2024 r.

WTOREK 03.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), szynka gotowana 50 g na sałacie (1,10), 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 300 ml (7), szynka gotowana 50 g na sałacie (1,10), dżem 25 g ,masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), szynka gotowana 50 g na sałacie (1,10), dżem 25 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g na sałacie (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (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 szynka gotowaną (1,10)
	OBIAD	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9) , pieczeń rzymska drobiowo – wieprzowa 90 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1) ziemniaki 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9) , pieczeń rzymska drobiowo – wieprzowa 90 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1) , ziemniaki 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), galantyna drobiowo-wieprzowa gotowana w sosie śmietanowym 190 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), kotlet mielony duszony 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10) , ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix 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 80 g (1,10) , ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10) , twaróg z pietruszką 30 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 80 g (1,10) , ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2472 kcal, białko ogółem 93,9 g, tłuszcz ogółem 89,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,4 g, węglowodany ogółem 330,7 g, w tym cukry proste 50,8 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 10,5 g	Wartość energetyczna 2366 kcal, białko ogółem 86,8 g, tłuszcz ogółem 84,1, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 302,4 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2232 kcal, białko ogółem 84,8 g, tłuszcz ogółem 79 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 308,8 g, w tym cukry proste 51,5 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2498 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz ogółem 93,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,2 g, węglowodany ogółem 296,6 g, w tym cukry proste 19,5 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 11 g
-------------------------	---	--	--	--

ŚRODA 04.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10) 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 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kietbasa szynkowa 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), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w marchewce 270 g (1,3,6,7,9), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w marchewce 270 g (1,3,6,7,9), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa gotowana w marchewce 270 g (1,3,6,7,9), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona 120 g, surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1),	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata

		chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	brzoskwinia	brzoskwinia	Jabłko	brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2201 kcal, białko ogółem 92,1 g, tłuszcz ogółem 58,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7 g, węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 27,5 g, błonnik pokarmowy 33,7 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2143 kcal, białko ogółem 86, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 331,5 g, w tym cukry proste 26,6 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2309 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz ogółem 69,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, węglowodany ogółem 351,6 g, w tym cukry proste 47,3 g, błonnik pokarmowy 31,1 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2167 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz ogółem 64 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g, węglowodany ogółem 332,6 g, w tym cukry proste 45,2 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, sól 9,2 g

CZWARTEK 05.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 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 300 ml (1,3,7), pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z białka jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj i twarogu 50g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), 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	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,9), kaszanka zasmażana 150 g (1,6,9,10), surówka z kapusty i pory 100 g (7), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 160 g (1, 6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 160 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,9), schab duszony 90 g (1,9), surówka z kapusty i pory 100 g (7), ziemniaki 250 g

					PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka kiszzonego i sałaty mix 50 g (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), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka kiszzonego i sałaty mix 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty i sałaty 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), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka kiszzonego i sałaty mix 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
	POSILEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2527 kcal, białko ogółem 96,4 g, tłuszcz ogółem 92,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 347,2 g, w tym cukry proste 54 g, błonnik pokarmowy 40,7 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2172 kcal, białko ogółem 94,4 g, tłuszcz ogółem 80,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,2 g, węglowodany ogółem 301,6 g, w tym cukry proste 46,2 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2108 kcal, białko ogółem 95,1 g, tłuszcz ogółem 79,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,6 g, węglowodany ogółem 302,3 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 29,5 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2127 kcal, białko ogółem 94,9 g, tłuszcz ogółem 76,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, węglowodany ogółem 306,5 g, w tym cukry proste 46,2 g, błonnik pokarmowy 37,6 g, sól 7,9 g

PIĄTEK 06.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g na sałacie (1,7), masło 15 g (7), chleb	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g na sałacie (1,7),, masło	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), blok drobiowy 30 g (1,10) masło 15 g (7),	Twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa krakowska na sałacie 30 g (1,7), sałatka z papryki czerwonej 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy

		mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Barszcz ukraiński 300 ml (1,6,7,9), ryż gotowany na mleku z musem owocowym 300 g (7)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), ryż gotowany na mleku z musem owocowym 300 g (7)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 300 g (7)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,7), fasolka szparagowa z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (3,4,6,9,10), sałatka z sałaty , rukoli 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)	Ryba w galarecie 150 g (3,4,6,9,10), sałatka z sałaty , rukoli i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (3,4,6,9,10),sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i pomidora z sosme 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	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko surowe
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2164 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 69,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 312,2 g w tym cukry proste 39,3 g, błonnik pokarmowy 39,5 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2233 kcal, białko ogółem 91,6 g tłuszcz ogółem 70,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,5 g, węglowodany ogółem 324,8 g , w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 96,8 g, tłuszcz ogółem 71,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, węglowodany ogółem 316,8 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2519 kcal, białko ogółem 106,1 g, tłuszcz ogółem 76,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 373, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 9,4 g

SOBOTA 07.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g na sałacie, 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), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1, 6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet mielony duszony 90 g (1,3,6,7,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 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)	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 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)	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 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)	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2468 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2246 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2342 kcal, białko ogółem

		98,2 g, tłuszcz ogółem 73,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 371,4 g, w tym cukry proste 55,3 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,8 g	93,3 g, tłuszcz ogółem 68,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g, węglowodany ogółem 329,9 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 8,9 g	106,2 g, tłuszcz ogółem 70 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, węglowodany ogółem 301,6 g, w tym cukry proste 55,3 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 8,3 g	100,8 g, tłuszcz ogółem 79,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,4 g, węglowodany ogółem 326,9 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 8,9 g
--	--	---	--	---	---

NIEDZIELA 08.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 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 (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 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) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty z koperkiem z olejem 35 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty białej, ogórka kiszzonego i kukurydzy 100 g (7,10), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka z fasolką szparagową oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony (1,9), surówka z kapusty białej, ogórka kiszzonego i kukurydzy 100 g (7,10), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, rzodkiewki, koperkiem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1),	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, rzodkiewki, koperkiem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9) na sałacie, twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, rzodkiewki, koperkiem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

		chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		
	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 2093 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz ogółem 78 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,2 g węglowodany ogółem 303,5 g, w tym cukry proste 23,4 g, błonnik pokarmowy 32,4 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2081 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz ogółem 86,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,5 g, węglowodany ogółem 302,1 g, w tym cukry proste 32,1 g, błonnik pokarmowy 29,5 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem 106,2 g, tłuszcz ogółem 69,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, węglowodany ogółem 301,5 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2524 kcal, białko ogółem 101,1 g, tłuszcz ogółem 102,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 316,1 g, w tym cukry proste 14 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 9,3 g

PONIEDZIAŁEK 09.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 50g (10), 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 kiełbasą szynkową (1, 7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym z fasolką szparagową 380 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z fasolką szparagową 380 g (1,3,6,7,8, 9)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9),	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), zrazy zawijane 90 g (1,9,10), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), (7),ser topiony 30 g (7) ,	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), (7),ser topiony 30 g (7) ,	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i	Pasta z kurczaka 50 g , ser topiony 30 g (7), sałatka z

		sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2164 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 69,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g węglowodany ogółem 312,2 g, w tym cukry proste 39,3 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2233 kcal, białko ogółem 91,6 g, tłuszcz ogółem 70,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,5 g, węglowodany ogółem 324,8 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 96,5 g, tłuszcz ogółem 71,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, węglowodany ogółem 316,8 g, w tym cukry proste 39,3 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2519 kcal, białko ogółem 106 g, tłuszcz ogółem 76,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 373,9 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 9,8 g

WTOREK 10.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), 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), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), pomidor 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 jajkiem (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie śmietanowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 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), ser żółty 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), 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 na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7) na sałacie ,masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2457 kcal, białko ogółem 93,3 g, tłuszcz ogółem 89 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 53 g węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 35,9 g, sól 11 g	Wartość energetyczna 2304 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,6 g, węglowodany ogółem 298,8 g, w tym cukry proste 24,5 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2304 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,6 g, węglowodany ogółem 298,8 g, w tym cukry proste 40,4 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2510 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 89 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46,7 g, węglowodany ogółem 325,5 g, w tym cukry proste 23,5 g, błonnik pokarmowy 37,3 g, sól 11 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