

Jadłospis 30.04.2024 – 06.05.2024 r.

WTOREK 30.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,3,7), twaróg 50 g (7), dżem 1 szt., sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,3,7), twaróg 50 g (7), dżem 1 szt., sałatka z sałaty i rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,3,7), twaróg 50 g (7), dżem 1 szt. na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), szynka gotowana 30 g (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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z wędliną (10)
	OBIAD	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 90 g (1, 3,6,9), buraczki oprószone 100 g (1) ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1, 6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 90 g (1, 3,6,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniak 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), pulpety gotowane w sosie 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1, 6,9), klopsiki duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (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 1 szt. (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), 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 2332 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz ogółem 89,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2195 kcal, białko ogółem 89,7 g, tłuszcz ogółem 75,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 303,3	Wartość energetyczna 2237 kcal, białko ogółem 95,7 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, węglowodany ogółem 319, 8g,	Wartość energetyczna 2419 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 101,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 294,9 g, w tym cukry

		52,6 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 10,5 g	g, w tym cukry proste 50,5g, sól 8,9 g	w tym cukry proste 49,7 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,9 g	proste 35, 3g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 9,6 g
--	--	--	--	--	--

ŚRODA 01.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10), jajko gotowane 30 g na sałacie (3) masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml, (1,7), szynka gotowana 50 g (10) , jajko gotowane 30 g na sałacie (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem (1,7), szynka gotowana 50 g (10), miód 1 szt. na sałacie masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Szynka gotowana 50 g (7), jajko gotowane 30 g na sałacie (3), 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 ziemniaczana z fasolką szparagową 350 g (1, 6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 180 g (1,6,7,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową 350 g (1, 6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 180 g (1,6,7,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1, 6,7,9), ćwiartka drobiowa gotowana w sosie śmietanowym 100 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona 100 g (6,8,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,9,10) ,kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,9,10) ,kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem 100 g (3,6,9,10), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem 100 g (3,6,9,10), kietbasa szynkowa 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	mandarynka	mandarynka	mandarynka	mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2085 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz ogółem 64,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g, węglowodany ogółem 315,3 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2093kcal, białko ogółem 82,8 g, tłuszcz ogółem 60,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 302 g,	Wartość energetyczna 2379 kcal, białko ogółem 106,2 g, tłuszcz ogółem 69,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7 g, węglowodany ogółem 348,5 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2357 kcal, białko ogółem 101,3 g, tłuszcz ogółem 86,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,6 g, węglowodany ogółem 314,1 g, w tym cukry proste

		19,2 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 6,4 g	w tym cukry proste 19,1 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,3 g	38,6 g, błonnik pokarmowy 36,1 g, sól 6,4 g	48 g, błonnik pokarmowy 42,2g, sól 8,7 g
--	--	---	--	---	--

CZWARTEK 2.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na salacie, 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), twaróg krajanka 50 g (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), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g na salacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Krupnik 350 g (1,6,8,9), kielbasa po kanadyjsku 180 g (1,6,7,8,9,10), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,8,9), schab duszony w sosie 150 g (1,6,7,8,9,10), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,8,9), schab gotowany w sosie koperkowym 150 g (1,6,7,8,9,10), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,8,9), schab duszony 90 (1,6,8,9), szpinak 100 g (7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 30 g (3), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Zapiekanka z mięsa mielonego i makaronu 100 g (1,3,6,7,9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2367 kcal, białko ogółem 92,9 g, tłuszcz ogółem 93,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 640,6 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2326 kcal, białko ogółem 107,6 g, tłuszcz ogółem 75,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 321,9 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2379 kcal, białko ogółem 106,2 g, tłuszcz ogółem 69,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7 g, węglowodany ogółem 348,4 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 36,51g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2357 kcal, białko ogółem 101,3 g, tłuszcz ogółem 86,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,6 g, węglowodany ogółem 314,1 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 42,2 g, sól 8,7 g

PIĄTEK 03.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), miód 1 szt. , 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), miód 1 szt. , sałatka z sałaty, rukoli i pomidora 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), miód 1 szt. , sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10) , serek Hochland 1 szt. (1), sałatka z sałaty i rukoli, pomidora z sosem winegret 50 g , 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 makaronowa 350 g (1,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy duszony w sosie 160 g (1,6,7,9,10) , fasolka z marchewką, kalafiolem i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 160 g (1,6,7,9,10),l marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ziemniaczana 350 g (1,9), filet drobiowy duszony 90 g (9), fasolka z marchewką, kalafiolem i brokułem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (4,6,9,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka kiszzonego 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 (4,6,9,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150g (4,6,9,10), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,6,9,10), , sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka kiszzonego z sosem winegret 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 2363 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz ogółem 83,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 330,8 g, w tym cukry proste 32,9 g,	Wartość energetyczna 2224 kcal, białko ogółem 89,4g, tłuszcz ogółem 74,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2193 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g, węglowodany ogółem 341,q g, w tym cukry proste 39	Wartość energetyczna 2210 kcal, białko ogółem 87,4 g, tłuszcz ogółem 72,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,2 g

		błonnik pokarmowy 36,9 g, sól 7 g	313,2, w tym cukry proste 32,7 g, błonnik pokarmowy 28,3 g, sól 7,7 g	g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,3 g	
--	--	-----------------------------------	---	--------------------------------------	--

SOBOTA 04.05 .2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g na sałacie (3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Makaron na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g na sałacie (3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 ml (1,7), pasta z białek i twarogu 50 g na sałacie (3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml , pasta z jaj i twarogu 50 g na sałacie, kietbasa szynkowa 30 g (10), marchewka tarta 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z wędliną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z marchewką 350 g (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa ziemniaczana z marchewką 350 g (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa ziemniaczana z marchewką 350 g (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g , ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), 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 na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10) , twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10) , twarożek 30 g na sałacie (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 2345 kcal, białko ogółem 93,1 g, tłuszcz ogółem 86,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2145 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 77,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2158 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz ogółem 74,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2358 kcal, białko ogółem 101,2 g, tłuszcz ogółem 87 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		28 g, węglowodany ogółem 314,6 g, w tym cukry proste 333 g, białonnik pokarmowy 37,2 g, sól 7,3 g	23,6 g, węglowodany ogółem 279,4 g, w tym cukry proste 32 g, białonnik pokarmowy 32,4 g, sól 9,3 g	32,4 g, węglowodany ogółem 298,3 g, w tym cukry proste 39 g, białonnik pokarmowy 27,7 g, sól 7,4 g	30,1g, węglowodany ogółem 323,1 g, w tym cukry proste 29,3 g, białonnik pokarmowy 39,3 g, sól 9,3 g
--	--	--	---	---	--

NIEDZIELA 05.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7) na sałacie, masło, chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7) na sałacie, masło, chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), twaróg 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), pomidor 50g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makronem 350 g (1,3,6,7,8,9), schab duszony w sosie 150 g (1,6,7,8,9), surówka z kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z makronem 350 g (1,3,6,7,8,9), gulasz ze schabu w sosie 150 g (1,6,7,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 150 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), schab duszony 90 g (1,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), ser topiony 30 g na sałacie (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 (7,9), ser topiony 30 g na sałacie (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, ser topiony 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2245 kcal, białko ogółem 101,8g, tłuszcz ogółem 89,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g węglowodany ogółem 343,5 g, w tym cukry proste 46,1	Wartość energetyczna 2145 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 78 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,2 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste 38,1 g, białonnik pokarmowy 29 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem 100,5 g, tłuszcz ogółem 85 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,7 g, węglowodany ogółem 325 g, w tym cukry proste 41, białonnik pokarmowy 32 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2283 kcal, białko ogółem 105,4 g, tłuszcz ogółem 78 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 333 g, w tym cukry proste 36,1 g, białonnik pokarmowy 43 g, sól 9,1 g

		g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 7,4 g			
--	--	---	--	--	--

PONIEDZIAŁEK 06.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło, chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło, chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twarożek 50 g na sałacie (7), dżem 1 szt. masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 1 szt. (3), twarożek 30 g (7) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 35 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z wędliną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym 200 (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym 200 (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9, makaron z sosem mięsnym 200 (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), gołąbki z mięsem 90 g (1,3,6,9), surówka z marchewki 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50g, 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), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), dżem 1 szt., sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie, ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50g, 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 2245 kcal, białko ogółem 98,9g, tłuszcz ogółem 88,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g	Wartość energetyczna 225 kcal, białko ogółem 98,9 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2232 kcal, białko ogółem 103,5 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2295 kcal, białko ogółem 103,5 g, tłuszcz ogółem 79,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,6 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 324,4 g, w tym cukry proste 45,1 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 8,1g	319,1 g, w tym cukry proste 32,1 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,8 g	323 g, w tym cukry proste 41, błonnik pokarmowy 31,5 g, sól 8,3 g	345 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 8,9 g
--	--	---	---	---	---

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

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkisz i produkty pochodne;

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

Alergen nr 5 – produkty zawierające niewielkie ilości orzeszków ziemnych (arachidowych);

Alergen nr 6 – produkty zawierające niewielkie ilość soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen nr 10 – gorczyca i produkty pochodne;

Alergen nr 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne;

Alergen nr 12 – dwutlenek siarki;

Alergen nr 13 – tulin

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

