

Jadłospis 6.08.2024 r. – 12.08.2024 r.

WTOREK 06.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku (1,3,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku (1,3,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku (1,3,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy kubek (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10), papryka 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 szynką gotowaną (1,7, 10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), pulpet drobiowo-wieprzowy 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 70 g na gorąco (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Jabłko	Brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2421 kcal, białko ogółem 89,6 g, tłuszcz ogółem 97 w tym	Wartość energetyczna 2541 kcal, białko ogółem 87,5 g, tłuszcz ogółem 101,1 g, w	Wartość energetyczna 2143 kcal, białko ogółem 102,1 g, tłuszcz ogółem 60,4 g, w tym	Wartość energetyczna 2147 kcal, białko ogółem 100,4 g, tłuszcz ogółem 78,8 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 38,1, węglowodany ogółem 314,8, w tym cukry proste 46,4, błonnik pokarmowy 34 g, sól 7 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 44,7 g, węglowodany ogółem 320,4 g, w tym cukry proste 44,9 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 313,2 g, w tym cukry proste 28 g, błonnik pokarmowy 32,4 g, sól 6,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 31,5 g, węglowodany ogółem 279,2 g, w tym cukry proste 29,9 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 8,6 g
--	--	--	--	--	--

ŚRODA 07.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml (1), zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, 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), blok drobiowy 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Blok drobiowy 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa kalafiorowa 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 180 g (1,6,7,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 180 g (1,6,7,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe gotowane w marchewce 180 g (1,6,7,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona 90 g (1,6,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), kielbasa 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	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2327 kcal, białko ogółem 96,7 g, tłuszcz ogółem 61,1 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1 g,	Wartość energetyczna 2485 kcal, białko ogółem 85,9 g , tłuszcz ogółem 69,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, węglowodany	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 80 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2220 kcal, białko ogółem 81,1 g, tłuszcz ogółem 99,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 366,7 g, w tym cukry proste 35,2 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 6,7 g	ogółem 395, 8 g, w tym cukry proste 66,2 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6 g	320,4 g, w tym cukry proste 63,1 g, błonnik pokarmowy 22,2 g, sól 6,3 g	268,4 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 8,4 g
--	--	--	---	---	---

CZWARTEK 08.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, 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), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), 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), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (7) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 35 g, 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	Żurek z maślanki 300 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Żurek z maślanki 300 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy ze schabu gotowany w sosie własnym 190 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,9), szpinak z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), 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 (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9, 10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,9) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2415 kcal, białko ogółem 112,2 g, tłuszcz ogółem 70,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2407 kcal, białko ogółem 110,5 g, tłuszcz ogółem 80,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2143 kcal, białko ogółem 102,1 g, tłuszcz ogółem 60,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2147 kcal, białko ogółem 100,4 g, tłuszcz ogółem 78,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		28,3 g, węglowodany ogółem 344,2 g, w tym cukry proste 50,1, błonnik pokarmowy 36 g, sól 8,3 g	29 g, węglowodany ogółem 319,4 g, w tym cukry proste 49,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,4 g	24,8 g, węglowodany ogółem 313,2 g, w tym cukry proste 32,6 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 8,4 g	31,5 g, węglowodany ogółem 279,2, w tym cukry proste 23,4 g, błonnik pokarmowy 36,5 g, sól 8,6 g
--	--	--	--	--	--

PIĄTEK 09.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), ogórek zielony 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa sojowa 350 ml (1,6,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty kiszzonej 100 g (10), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,3,4,9,10), sałatka z sałaty, sałaty mix, 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 (1,3,4,9,10), sałatka z sałaty, sałaty mix, 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 (1,3,4,9,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty, sałaty mix, 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2327 kcal, białko ogółem 96,7 g,	Wartość energetyczna 2485 kcal, białko ogółem 85 g	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2220 kcal, białko ogółem 81,1 g, tłuszcz

		tłuszcz ogółem 61,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1 g, węglowodany ogółem 366,7 g w tym cukry proste 61,9 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 6,9 g	tłuszcz ogółem 69,1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, węglowodany ogółem 395,8 g w tym cukry proste 66,2 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 6 g	79,9 g, tłuszcz ogółem 60,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 320,4 g, w tym cukry proste 63 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, sól 6,3 g	ogółem 99,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 268,4 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 36,4 g, sól 9,4 g
--	--	--	---	---	---

SOBOTA 10.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (1,7), ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kaszka manna na mleku (1,7), ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 (3) na sałacie, pomidor 50 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 (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), kiełbaski rumuńskie 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), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, 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 2433 kcal, białko ogółem 111,1 g, tłuszcz ogółem 74,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, węglowodany ogółem 347,4 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 37,9 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2102 kcal, białko ogółem 96,7 g, tłuszcz ogółem 66,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 293,1 g, w tym cukry proste 32,7 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2112 kcal, białko ogółem 97,8 g, tłuszcz ogółem 66,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 298,2 g, w tym cukry proste 32,7 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2562 kcal, białko ogółem 111,4 g, tłuszcz ogółem 90 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41 g, węglowodany ogółem 331,3 g, w tym cukry proste 37,5 g, błonnik pokarmowy 36,6 g, sól 11 g
-----------------------------	---	---	---	---

NIEDZIELA 11.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (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 (10), serek Hochland 1 szt. (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), miód 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), tarta marchewka 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 jajkiem (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty białej i pory 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), fasolka szparagowa z kalafiorem i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 300 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 300 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,9), fasolka szparagowa z kalafiorem i brokułem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa krakowska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego z ogórkiem kiszonym i jabłkiem 50 g z sosem winegret (9), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Kiełbasa krakowska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego z ogórkiem kiszonym i jabłkiem 50 g z sosem winegret (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego z ogórkiem kiszonym i jabłkiem 50 g z sosem winegret (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2389 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz ogółem 88,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g węglowodany ogółem 316,8 g, w tym cukry proste 34,2 g, błonnik pokarmowy 33,7 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2022 kcal, białko ogółem 92,8 g, tłuszcz ogółem 65,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 276,9 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 25,9 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2365 kcal, białko ogółem 93,2 g, tłuszcz ogółem 52 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 385,6 g, w tym cukry 27 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2358 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 96,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,4 g, węglowodany ogółem 321,1 g, w tym cukry proste 31,9 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 10,3 g

PONIEDZIAŁEK 12.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3), blok szynowy 30 g (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 (1,3,7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3), blok szynowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jaj 50 g na sałacie (3), blok szynowy 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), blok szynowy 30 g (10), sałatka z czerwonej papryki 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 g (1,6,7,8,9), makaron z kapustą białą, mięsem i boczkiem 280 g (1,3,6,7,9,10)	Zupa jarzynowa 300 g (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym 280 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 g (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsny 280 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 300 g (1,6,7,8,9), gołąbki 90 g (1,3,6,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 szt. (7),	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 szt. (7),	Pasta z kurczaka 50 g (7,9) na sałacie, twarożek 30 g (7)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 szt. (7),

		sałatka z sałaty, pomidora , natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałatka z sałaty, pomidora , natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	, 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)	sałatka z sałaty, pomidora, natki pietruszki 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 100,3 g, tłuszcz ogółem 90,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,4 g węglowodany ogółem 349,3 g, w tym cukry proste 46,7 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2224 kcal, białko ogółem 87,6 g, tłuszcz ogółem 65,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,9 , węglowodany ogółem 335,2 g, w tym cukry proste 38,2 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2213 kcal, białko ogółem 93,2 g, tłuszcz ogółem 61,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1 g, węglowodany ogółem 334,5 g, w tym cukry proste 38,4 g , błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2065 kcal, białko ogółem 93,4 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,8 g, węglowodany ogółem 315,9 , w tym cukry proste 41,6 g, błonnik pokarmowy 41,9 g, sól 7,4 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 jadtospisie. Wykaz składników użytych do produkcji – do wglądu w Dziale Żywienia