

Jadłospis 7.05.2024 – 13.05.2024 r.

WTOREK 7.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g, pomidor 50 g masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g, sałatka z sałaty z koperkiem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z e świeżego ogórka 35g, 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 ryżowa 350 g (1,6,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków z chrzanem 100 g (0) ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1, 6,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9) galantyna z mięsa wieprzowego w sosie koperkowym 90 g (1,3,6,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1, 6,9), , pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków z chrzanem 100 g (10) ,ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i rukoli 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 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i rukoli 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 i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt., sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 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	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2386 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz ogółem 95,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2545 kcal, białko ogółem 89,9 g, tłuszcz ogółem 91,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2438 kcal, białko ogółem 103,3 g, tłuszcz ogółem 72,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2460 kcal, białko ogółem 82,2 g, tłuszcz ogółem 99,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		32,9 g, węglowodany ogółem 310,6 g, w tym cukry proste 38,7 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 8,2 g	35,7 g, węglowodany ogółem 354,8 g, w tym cukry proste 39,7 g, sól 7,8 g	29,2 g, węglowodany ogółem 359,5 g, w tym cukry proste 42,2 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 8,7 g	35,8 g, węglowodany ogółem 291,2 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,4 g
--	--	--	--	--	--

ŚRODA 08.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml (1), makaron na mleku 350 g (1,3,7), pasta z jajek i twarogu z koperkiem 50 g na sałacie (3,7), 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 350 g (1,3,7), pasta z jajek i twarogu z koperkiem 50 g na sałacie (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), pasta z białka jajka i twarogu i koperkiem 50 g na sałacie (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, pasta z jajek i twarogu z koperkiem 50 g na sałacie (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), papryka czerwona 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 150 g (1,6,7,9,10), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 150 g (1,6,7,9,10), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana w sosie 150 g (1,6,7,9,10), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,7,9), kurczak gotowany 100 g (6,8,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,9,10), szynka gotowana 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 (3,6,9,10), 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 na sałacie (3,6,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,9,10), 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	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2402 kcal, białko ogółem 102,1 g, tłuszcz ogółem 85,4 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2434 kcal, białko ogółem 104,8 g, tłuszcz ogółem 84,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2438 kcal, białko ogółem 103,3 g, tłuszcz ogółem 72,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2402 kcal, białko ogółem 99,2 g, tłuszcz ogółem 90,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 327,2 g, w tym cukry proste 37,7 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 10,1 g	34,8 g, węglowodany ogółem 332,2 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 31,9 g, sól 10,3 g	29,2g, węglowodany ogółem 359,5 g, w tym cukry proste 42,2 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 8,7 g	36,7 g, węglowodany ogółem 316,2 g, w tym cukry proste 22,7 g, błonnik pokarmowy 39,5 g, sól 9,2 g
--	--	---	---	---	--

CZWARTEK 9.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g 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), , blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), 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	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,8,9), fasolka po bretońsku 200 g (1, 6,7,9, 10) ziemniaki 230 g	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,8,9,), schab duszony w sosie 120 g (1,6,7,9,10), szpinak oprószony 100 g (1) ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,8,9), schab gotowany w sosie 120 g (1,6,7,8,9,10), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,8,9), schab duszony 90 (1,6,8,9), szpinak z wody 100 g (7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g, (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, rodzynek, ogórka kiszzonego 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), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, rodzynek, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zapiekanka z mięsa mielonego, jarzyn i makaronu 100 g (1,3,6,7,9), sałatka z sałaty, koperkiem 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, ogórka kiszzonego 50 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	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	Wartość energetyczna 2326 kcal, białko ogółem 107,6 g, tłuszcz ogółem 75,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2379 kcal, białko ogółem 106,2 g, tłuszcz ogółem 69,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2357 kcal, białko ogółem 101,3 g, tłuszcz ogółem 86,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,6 g, węglowodany ogółem

		305,8 g, w tym cukry proste 640,6 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, sól 8,7 g	321,9 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,7 g	348,4 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 36,51g, sól 6,4 g	314,1 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 42,2 g, sól 8,7 g
--	--	--	---	---	---

PIĄTEK 10.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 ml (1,7), pasta z białka jaj 50 g (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie (10) masło 15 g (7) chleb razowy 80 g (1), sałatka z ogórka zielonego 35 g chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7, 9), ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7, 9), ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7, 9), ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z makreli 50 g (4,7), 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)	Ryba w galarecie 150 g (4,6,9,10), sałatka z sałaty z sałaty mix z sosem winegret 35 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 mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z makreli 50 g (4,7), sałatka z 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	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2333 kcal, białko ogółem 87,4 g, tłuszcz ogółem 85,6 g, w tym	Wartość energetyczna 2498 kcal, białko ogółem 91,6 g, tłuszcz ogółem 88,5 g, w	Wartość energetyczna 2305 kcal, białko ogółem 90,2 g, tłuszcz ogółem 89,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2313 kcal, białko ogółem 96,4 g, tłuszcz ogółem 98 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 30,4 g, węglowodany ogółem 319,6 g, w tym cukry proste 59 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 11 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,1 g, węglowodany ogółem 345,2 , w tym cukry proste 66,1 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 10,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 22,3 g, węglowodany ogółem 302,4 g, w tym cukry proste 39,9 g, błonnik pokarmowy 31,7 g, sól 6,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 10,5 g
--	--	---	--	--	--

SOBOTA 11.05 .2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml , blok szynkowy 50 g na sałacie (10), twaróg 30 g (7), 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 ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (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 350 g (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,7,9), 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), serek Hochland 1 szt. (7),sałatka z sałaty, pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 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), serek Hochland 1 szt. (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)	Blok drobiowy 50 g (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)	Blok drobiowy 50 g (10) , twaróg 30 g , sałatka z sałaty, pomidora i rzodkiewki 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	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2182 kcal, białko ogółem 87,1 g, tłuszcz ogółem 67,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, węglowodany ogółem 325,7 g, w tym cukry proste 33,8g, błonnik pokarmowy 36,2 g, sól 11 g	Wartość energetyczna 2298 kcal, białko ogółem 89,6 g, tłuszcz ogółem 66,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g, węglowodany ogółem 351,1 g, w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 31,4 g, sól 9,7 g	Wartość energetyczna 2342 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz ogółem 70 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1 g, węglowodany ogółem 347,2 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2343 kcal, białko ogółem 103,5 g, tłuszcz ogółem 82,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 316,3 g, w tym cukry proste 26,4 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 11g

NIEDZIELA 12.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło, chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), , serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło, chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10) , twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z rzodkiewki 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makronem 350 g (1,3,6,7,8,9), kotlet devolay 90 (1,3,6,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z makronem 350 g (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,6,7,9), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 150 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy duszony 100g (1,6,7,9) , fasolka z marchewką 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 sałaty, selera naciowego z jabłkiem 35 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 sałaty, selera naciowego z jabłkiem 35 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), miód 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)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty, selera naciowego z jabłkiem 35 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2312 kcal, białko ogółem 95,2g, tłuszcz ogółem 85,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g węglowodany ogółem 310,6 g, w tym cukry proste 19,7 g, błonnik pokarmowy 38,7 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2163 kcal, białko ogółem 97,3g, tłuszcz ogółem 78 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,5 g, węglowodany ogółem 285,2 g, w tym cukry proste 16,4 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2153 kcal, białko ogółem 87,5 g, tłuszcz ogółem 58,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem 309,1 g, w tym cukry proste 25,2, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2338 kcal, białko ogółem 108,4 g, tłuszcz ogółem 94,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,8 g, węglowodany ogółem 285,4 g, w tym cukry proste 22,5 g, błonnik pokarmowy 39,8 g, sól 8,6 g

PONIEDZIAŁEK 13.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twarózek 50 g na sałacie (7), dżem 1 szt. masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (10), ogórek zielony 50 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 boczkiem i kapustą 200 (1,6,9,10)	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), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty kiszanej 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	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), twaróg 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, 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

		(1), kawa zbożowa 250 ml (1)			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 2342 kcal, białko ogółem 96,7g, tłuszcz ogółem 90,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43 g węglowodany ogółem 333,6 g, w tym cukry proste 41,13g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2235 kcal, białko ogółem 97,8 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 314,2 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2334 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry proste 39, błonnik pokarmowy 31,5 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2225 kcal, białko ogółem 101,5 g, tłuszcz ogółem 75,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, węglowodany ogółem 336 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 41,7 g, sól 7,8 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 Żywnienia