

Jadłospis 14.11.2024 r. – 20.11.2024 r.

CZWARTEK 14.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, 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), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 35 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	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), kielbasa po kanadyjsku 280 g (1,6,8,9, 10) ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), schab duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), schab gotowany w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,6,9), szpinak z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,7,9), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,7,9), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,7,9), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,7,9), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2165 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 63 g w tym	Wartość energetyczna 2174 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 68,8 g, w tym	Wartość energetyczna 2162 kcal, białko ogółem 69,5 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym	Wartość energetyczna 2179 kcal, białko ogółem 70,9 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 296,5 g, w tym cukry proste 33,1 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 296,9 g, w tym cukry proste 35,5 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 18,2 g, węglowodany ogółem 298,8 g, w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 23,5 g, sól 7,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 331,5 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,2 g
--	--	--	--	--	--

PIĄTEK 15.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), 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 (1,10), papryka czerwona 50g, 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 grysikowa 300 ml (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, rzodkiewki 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), miód 25 g, 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), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, 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
	POSILEK DODATKOWY	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2238 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 59,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g, węglowodany ogółem 298,9 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko ogółem 69,9 g, tłuszcz ogółem 49,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,6 g, węglowodany ogółem 286,9 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 69,5 g, tłuszcz ogółem 49,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,7 g, węglowodany ogółem 295,5 g, w tym cukry proste 27,9 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2274 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 43 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 301,5 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,6 g
--	-------------------------	---	---	---	---

SOBOTA 16.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) 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 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie, sałatka z ogórka świeżego 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 ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, rukoli i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), 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)	Blok drobiowy 50 g (1,10), 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)	Blok drobiowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, rukoli 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
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 53,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 309,8 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2130,9 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 49,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,6 g, węglowodany ogółem 306,4 g, w tym cukry proste 30,9 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2089 kcal, białko ogółem 66,4 g, tłuszcz ogółem 46,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2287 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 321,3 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 10 g

NIEDZIELA 17.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z rzodkiewki z pietruszką 35 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 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z rzodkiewki z pietruszką 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g, 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)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z rzodkiewki z pietruszką 35 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	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7,9), surówka z białej kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,9), surówka z białej kapusty i pory 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2248 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 53,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 304,8 g w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 30,5 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2048 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 49,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 301,8 g, w tym cukry proste 25 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2119 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 33,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste 22,8 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2134 kcal, białko ogółem 82,9 g, tłuszcz ogółem 36 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, węglowodany ogółem 340 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,3 g

PONIEDZIAŁEK 18.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek kanapkowy 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), tarta marchewka 50g na sałacie, 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 jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z kapustą, boczkiem i kiełbasą 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 380 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gołąbki 90 g (1,6,9,10), surówka z selera korzeniowego i jabłka 100 g (7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), jajko gotowane 25 g (3) 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	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Pomidor	Jabłko 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2196 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 35,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik	Wartość energetyczna 2143 kcal, białko ogółem 66 g, tłuszcz ogółem 59,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9 g, węglowodany ogółem 302,8 g, w tym cukry proste 39 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2149 kcal, białko ogółem 65,2 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, węglowodany ogółem 304,9 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 19,2 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2191 kcal, białko ogółem 78,1 g, tłuszcz ogółem 35,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 31,7 g, sól 9,1 g

		pokarmowy 25,9 g, sól 7,8 g			
--	--	-----------------------------	--	--	--

WTOREK 19.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, 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 ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 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 z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 50 g (10), 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 topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g, 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 na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK 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 2198 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 38,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g węglowodany ogółem 303,9 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2188,8 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 34,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 321,5 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 21,5 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2135 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 39,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 298,3 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 17 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2199, 8 kcal , białko ogółem 69,1 g, tłuszcz ogółem 33,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 316,9 g, w tym cukry proste 41 g , błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,3 g

ŚRODA 20.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, 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), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w marchewce i fasolce szparagowej 190 g (1,6,7,8,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w marchewce i fasolce szparagowej 190 g (1,6,7,8,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa gotowana w marchewce 190 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,9) , marchewka z fasolką szparagową z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kiełbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i ogórka kiszzonego z sosem	Ser żółty 50 g (7), kiełbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki i ogórka kiszzonego z sosem	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7),	Ser żółty 50 g (7), kiełbasa krakowska 30 g (1,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (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 2117,8 kcal, białko ogółem 81,9 g, tłuszcz ogółem 38,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g węglowodany ogółem 316,1 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 85,1 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 317,6 g, w tym cukry proste 43,5 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2116,8 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 51,4 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2114,5 kcal, białko ogółem 79,8 g, tłuszcz ogółem 52,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, węglowodany ogółem 301,2 g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 6,8 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 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