

**Jadłospis 2.04.2024 r. – 8.04.2024 r.**

<b>2.04.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), sałatka z ogórka zielonego 50 g, herbata czarna napar bez cukru <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 200 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 200 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym z 200 g (1,3,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,9), kapusta biała z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9) na sałacie, serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9) na sałacie, serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9) na sałacie, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (1,7,9) na sałacie, serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (7)	Budyń 150 g (7)	Budyń 150 g (7)	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2061 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz ogółem 61,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,7 g, węglowodany ogółem 310,5 g, w tym cukry proste 55,2 g, błonnik pokarmowy 33,2 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2103 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry proste 51,7 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2242 kcal, białko ogółem 90,2 g, tłuszcz ogółem 69,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 331 g, w tym cukry proste 50 g, błonnik pokarmowy 33,2 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2535 kcal, białko ogółem 115 g, tłuszcz ogółem 97,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 66 g, węglowodany ogółem 317,8 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 8,2 g

3.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, miód 18 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), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, miód 18 g, 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) na sałacie, miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z wędliną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,3,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (1,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,3,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (1,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,3,9), ćwiartka drobiowa gotowana w sosie 150 g (1,9), marchewka oprószana 100 g, ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,3,9), ćwiartka drobiowa duszona 120 g (1,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, koperku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, koperku z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rukoli z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	kisiel 150 g	kisiel 150 g	kisiel 150 g	kisiel 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2251 kcal, białko ogółem 86,2 g, tłuszcz ogółem 74,5 g, 74,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 326,5 g, w	Wartość energetyczna 2382 kcal, białko ogółem 85,9 g, tłuszcz ogółem 90,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g,	Wartość energetyczna 2421 kcal, białko ogółem 83,9 g, tłuszcz ogółem 77,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2424 kcal, białko ogółem 105,1 g, tłuszcz ogółem 88,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,4 g, węglowodany ogółem

		tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,4 g	węglowodany ogółem 322,2 g, w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,9 g	363,9 g, w tym cukry proste 49 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 8,9 g	320,2 g, w tym cukry proste 26,2 g, błonnik pokarmowy 41,3 g, sól 11,5 g
--	--	--	--	---	--

4.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj na sałacie 50 g (3,7), blok szynkowy 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 (1,7), pasta z jaj na sałacie 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makron na mleku 350 g (1,7), pasta z białek na sałacie 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajek na sałacie 50 g (1,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Krupnik 350 g (1,9), gulasz ze schabu w sosie 150 g (1, 7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,9), gulasz ze schabu w sosie 150 g (1, 7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,9), gulasz gotowany ze schabu w sosie 150 g (1,9), szpinak oprószony 150 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,9), schab duszony 150 g (1,9), szpinak gotowany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g na sałacie (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), szynka gotowana 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,7,9), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7,9), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150 g (1)	Jogurt naturalny 150 g (1)	Jogurt naturalny 150 g (1)	Jogurt naturalny 150 g (1)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2297 kcal, białko ogółem 106,5 g, tłuszcz ogółem 83,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,4 g, węglowodany ogółem 298,8 g, w tym cukry proste 29,6 g, błonnik	Wartość energetyczna 2420 kcal, białko ogółem 111,5 g, tłuszcz ogółem 91 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,5 g, węglowodany ogółem 306,3 g, w tym cukry proste 27,1 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,6 g	Wartość energetyczna 2272 kcal, białko ogółem 108,8 g, tłuszcz ogółem 74,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 310,4 g, w tym cukry proste 29,6 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2432 kcal, białko ogółem 108,3 g, tłuszcz ogółem 98,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 45 g, węglowodany ogółem 295,8 g, w tym cukry proste 18,6 g, błonnik pokarmowy 35,1 g, sól 10,2 g

		pokarmowy 34,6 g, sól 6,9 g			
--	--	-----------------------------	--	--	--

5.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 1 szt. , sałatka z sałaty i pietruszki 50 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 (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 1 szt. , sałatka z sałaty i pietruszki 50 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 1 szt. , sałatka z sałaty i pietruszki 50 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Serek śniadaniowy 150 g (7), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), sałatka z rzodkiewki 35 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), ryba smażona 150 g (1,3,7), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby w sosie koperkowym 150 g (1,3,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby w sosie koperkowym 150 g (1,3,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Pulpety z ryby 150 g (13,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 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 91)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) kawa zbożowa 250 ml 91)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) kawa zbożowa 250 ml 91)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 60g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2448 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz ogółem 103,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2333 kcal, białko ogółem 92,8 g, tłuszcz ogółem 88,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,8 g, węglowodany ogółem 313,9 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2272 kcal, białko ogółem 100,6 g, tłuszcz ogółem 75,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,8 g, węglowodany ogółem 314,8 g, w tym cukry proste 54,8 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2436 kcal, białko ogółem 100,7 g, tłuszcz ogółem 99,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 47,8 g, węglowodany ogółem 301,4 g, w tym cukry proste 40,8 g, błonnik pokarmowy 34,5 g, sól 9,9 g

		60,3 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 7,6 g	55,7 g, błonnik pokarmowy 33,8 g, sól 7,8 g		
--	--	--	--	--	--

6.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 350 g (7), kietbasa szynkowa 50 g na sałacie (10), miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), kietbasa szynkowa 50 g na sałacie (10), miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), kietbasa szynkowa 50 g na sałacie (10), miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kietbasa szynkowa 50 g na sałacie (10), miód 18 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml  <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy w jarzynach (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy w jarzynach (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy w jarzynach (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,7,9), stek wieprzowy 100 g (1,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (7,9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Blok drobiowy 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z 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), ser topiony 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)	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 g (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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2380 kcal, białko ogółem 91,1 g, tłuszcz ogółem w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 336,8 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2202 kcal, białko ogółem 89,1 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, węglowodany ogółem 324,8 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2157 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz ogółem 73,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, węglowodany ogółem 309,2 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2178 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 73,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,2 g, węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry

		proste 35,2 g, błonnik pokarmowy 38,6 g, sól 9,7 g	34,6 g, błonnik pokarmowy 34,7 g, sól 9,3 g	25,6 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,8	proste 27,5 g, błonnik pokarmowy 36,1 g, sól 10,3 g
--	--	--	---	---	---

7.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), pomidor 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), pomidor 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), miód 18 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland (7), masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1)  <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (1,6,7,9), kotlet z fileta drobiowego 120 g (1,3,7), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (1,6,7,9), filet duszony w sosie 100 g (1,7,9), marchew z fasolką, brokułem i kalafiozem oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,9), filet drobiowy duszony w sosie 100 g (1,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 100 g (1,7,9), marchew z fasolką i brokułem, kalafiozem z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka 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), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), 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 selera naciowego, ogórka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Galaretka owocowa 150 g (1)	Galaretka owocowa 150 g (1)	Galaretka owocowa 150 g	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2262 kcal, białko 94 g, tłuszcz ogółem 89,7 g, w	Wartość energetyczna 2013 kcal, białko ogółem 89,4 g, tłuszcz ogółem 76,4 g, w	Wartość energetyczna 2023 kcal, białko ogółem 89,9 g, tłuszcz ogółem 68,6 g, w tym	Wartość energetyczna 2227 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 94,6 g, w tym kwasy

		tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry proste 20,7 g, błonnik pokarmowy 36,3 g, sól 8,9 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 258,1 g, w tym cukry proste 15,7 g, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 7,2 g	kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, węglowodany ogółem 276,7 g, w tym cukry proste 15,8 g, błonnik pokarmowy 30,8, sól 8,3 g	tłuszczowe nasycone 41,1 g, węglowodany ogółem 267,4 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 34,5 g, sól 8,2 g
--	--	--	--	--	--

8.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 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), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 200 g (1,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 200 g (1,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsnym 200 g (1,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), zraz zawijany 100 g (1,9,10), surówka z kapusty pekińskiej 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9), twarożek z koperkiem 30 g (7) 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 (1,7,9), twarożek z koperkiem 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z białek 50 g (1,7,9), twarożek z koperkiem 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9), twarożek z koperkiem 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g	Pomarańcza 70 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2151 kcal, białko ogółem 98,7 g, tłuszcz ogółem 64,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2130 kcal, białko ogółem 98,4 g, tłuszcz ogółem 60,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g,	Wartość energetyczna 2107 kcal, białko ogółem 94,4 g, tłuszcz ogółem 59,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9 g,	Wartość energetyczna 2290 kcal, białko ogółem 105,5 g, tłuszcz ogółem 79 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,7 g, węglowodany ogółem

		313,4 g, w tym cukry proste 37,7 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 7 g	węglowodany ogółem 316,1 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 34,8 g, sól 7,1 g	węglowodany ogółem 316,5 g, w tym cukry proste 37,9 g, błonnik pokarmowy 35,9 g, sól 7 g	310,1 g, w tym cukry proste 20,4 g, błonnik pokarmowy 42,1 g, sól 8,2 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**