

Jadłospis 12.03.2024 r. – 18.03.2024 r.

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>WTOREK 12.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, miód 25 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 na sałacie (7), miód 25 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 na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> Kanapka wiosenna z wędliną (1,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,9), kietbaski rumuńskie 100 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków i chrzanu 100 g (10), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 100 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 100 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,9), pulpety gotowane w sosie koperkowym 100 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków i chrzanu 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> Kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pory 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 (10), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pory z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g, sałatka z sałaty, zielonej 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), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pory z sosem winegret 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna: 2603 kcal, białko ogółem 101,5 g, tłuszcz ogółem 108,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 51,8 g, węglowodany ogółem 320,4 g, w tym cukry proste 40 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2465 kcal, białko ogółem 88 g, tłuszcz ogółem 99,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,6 g, węglowodany ogółem 320,4 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 33,2 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2484 kcal, białko ogółem 98,2 g, tłuszcz ogółem 89 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 337,5 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2622 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz ogółem 98 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46,3 g, węglowodany ogółem 312,5 g, cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 10 g

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>ŚRODA 13.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 350 g (1,7), twarożek z chrzanem 50 g na sałacie (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), twarożek z chrzanem 50 g na sałacie (7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), twarożek 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z chrzanem 50 g na sałacie (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka ze świeżego ogórka 35 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 serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana 350 g (1,9), potrawka z kurczaka 150 g (1,3,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana 350 g (1,9), potrawka z kurczaka 150 g (1,3,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana 350 g (1,9), potrawka z kurczaka 150 g (1,3,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana 350 g (1,9), kurczak gotowany 100g (9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (1,3, 7,9), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (1,3,7,9), kietbasa szynkowa 30 g	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g na sałacie (1,3,7,9), kietbasa szynkowa 30 g (10),	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (1,3, 7,9), kietbasa szynkowa 30 g (10),

		g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (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 2283 kcal, białko ogółem 89,1 g, tłuszcz ogółem 69,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 49 g, błonnik pokarmowy 44 g, sól 10,6 g	Wartość energetyczna 2346 kcal, białko ogółem 91,2 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, węglowodany ogółem 364 g, w tym cukry proste 48,3 g, błonnik pokarmowy 38,7 g, sól 10,8 g	Wartość energetyczna 2427 kcal, białko ogółem 98,4 g, tłuszcz ogółem 58,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,4 g, węglowodany ogółem 396,4 g, w tym cukry proste 63 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2486 kcal, białko ogółem 92,1 g, tłuszcz ogółem 90 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,4 g, węglowodany ogółem 348,5 g, w tym cukry proste 35 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 10,5 g

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>CZWARTEK 14.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	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 i pietruszki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (91)	Serek śniadaniowy 150 g (7), jajko got. 30 g (3) na sałacie, pomidor 50 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 wędliną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa krupnik 350 ml (1,9), bigos z mięsem 100 g (9,10), ziemniaki 230 g	Zupa krupnik 350 ml (1,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 150 g (1,7,9), szpinak oprószony 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa krupnik 350 ml (1,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 150 g (1,7,9), ziemniaki 230 g	Zupa krupnik 350 ml (1,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 150 g (1,7,9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka	Pasta z mięsa 50 g (7,9), twarożek 30 g (7) na	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z

		naciowego i ogórka kiszzonego 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)	z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2666 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 100 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 65 g, węglowodany ogółem 325,7 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 4,3 g	Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem 94,7 g, tłuszcz ogółem 54,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 340,7 g, w tym cukry proste 40,2 g, błonnik pokarmowy 37,6 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2199 kcal, białko ogółem 94,2 g, tłuszcz ogółem 75,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,9 g, węglowodany ogółem 296,9 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 4,3 g	Wartość energetyczna 2427 kcal, białko ogółem 108 g, tłuszcz ogółem 79,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46 g, węglowodany ogółem 337,2 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 33,3 g, sól 8,5 g

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>PIĄTEK 15.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7), 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)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z białek i twarogu (3,7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7), blok szynkowy 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 twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Grochówka na kościach 350 ml (1,6,9), ryż na mleku 250 g (7)	Zupa marchwiowa na kościach 350 ml (1,7,9), ryż	Zupa marchwiowa na kościach 350 ml (1,7,9),	Zupa marchwiowa na kościach 350 ml (1,7,9), jajko sadzone (3), bukiet

			na mleku z musem jabłkowym 250 g (7)	ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g (7)	jarzyn z wody 100 g (9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> Kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ryba w galarecie 150 g (4,9,10), 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)	Ryba w galarecie 150 g (4,9,10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,9,10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (4,9,10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WAROŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2540 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 83 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, węglowodany ogółem 364,6 g, w tym cukry proste 66 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2300 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz ogółem 77 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany 330 g, w tym cukry proste 59 g, błonnik pokarmowy 31,4 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2202 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, węglowodany ogółem 330,3 g, w tym cukry proste 61, błonnik pokarmowy 31,5 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2380 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 103 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42,5 g, węglowodany ogółem 292 g, cukry proste 33,1 g, błonnik pokarmowy 38,1 g, sól 8,3 g

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>SOBOTA</b> <b>16.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), dżem 25 g na sałacie, 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 (7), dżem 25 g na sałacie, 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 (7), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony w	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 ml (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony w	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 ml (1,7,9), gulasz wieprzowy gotowany	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 ml (1,7,9), stek wieprzowy (1), surówka

		jarzynach 200 g, kasza jęczmienna 100 g (1)	jarzynach 200 g, kasza jęczmienna 100 g (1)	w jarzynach 200 g, kasza jęczmienna 100 g (1)	z jarzyn mieszanych 100 g (7,9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2031 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 50,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42 g, węglowodany ogółem 323,6 g, w tym cukry proste 56 g, błonnik pokarmowy 39,5 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem 94,7 g, tłuszcz ogółem 54,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 340,7 g, w tym cukry proste 40,2 g, błonnik pokarmowy 37,6 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2256 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3 g, węglowodany ogółem 355 g, w tym cukry proste 54,2 g, błonnik pokarmowy 34,1, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2265 kcal, białko ogółem 92,4 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 336,2 g, w tym cukry proste 50,3 g, błonnik pokarmowy 44 g, sól 10 g

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>NIEDZIELA 17.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 30 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 30 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 30 g (3) na sałacie, ogórek kiszony 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g, chleb mieszany 60 g <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)

	<b>OBIAD</b>	Zupa makaronowa 350 ml (1,9), kotlet devolay 100 g (1,3,7), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 ml (1,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 120 g (1,7,9), marchew z kalafiorem i brokułem oprószana 100 g (1) ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 ml (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie własnym (1,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 ml (1,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 120 g (1,7,9), marchew z kalafiorem i brokułem 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), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (10), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 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), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK 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 2250 kcal, białko ogółem 95,2 g, tłuszcz ogółem 83,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 298,2 g, w tym cukry proste 31,2 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2104 kcal, białko ogółem 94,4 g, tłuszcz ogółem 74 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,2 g, węglowodany ogółem 282 g, w tym cukry proste 28,1 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2199 kcal, białko ogółem 84,2 g, tłuszcz ogółem 76,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 309,6 g, w tym cukry proste 50,7 g, błonnik pokarmowy 30,2 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2336 kcal, białko ogółem 107,3 g, tłuszcz ogółem 89,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 50 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry proste 28,2 g, błonnik pokarmowy 39,2 g, sól 9,9 g

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>
<b>PONIEDZIAŁEK 18.03.2024 r.</b>	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, 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), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu i chrzanu (7,10), szynka gotowana 30 g (10) , sałatka z rzodkiewki 50 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 pomidorem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9), sos mięsno pomidorowy z soją 200 g (1,6,7,9), ryż biały 100 g	Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9), sos mięsno pomidorowy z soją 200 g (1,6,7,9), ryż biały 100 g	Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9), sos mięsny 200 g (1,7,9), ryż biały 100 g	Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9), gołąbki 150 g (1,3,9), fasolka z marchewką z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, 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)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twarożek 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)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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>	mandarynka	mandarynka	mandarynka	mandarynka
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2175 kcal, białko ogółem 93,2 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 48,2 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry proste 31,6	Wartość energetyczna 2400 kcal, białko ogółem 101,1 g, tłuszcz ogółem 77,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 49 g, węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2214 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz ogółem 58,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2481 kcal, białko ogółem 100,6 g, tłuszcz ogółem 84,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,5 g, węglowodany ogółem 351,6 g, w tym



		g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 7 g		343,9 g, w tym cukry proste 31,6 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7 g	cukry proste 41 g, błonnik pokarmowy 44 g, sól 8,6 g
--	--	------------------------------------	--	---	--

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

**WYKAZ ALERGENÓW:**

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkiszu 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 – 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 Żywienia**

