

### Jadłospis 13.06.2024 r.

13.06.2024 r.	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna	Dieta wątrobowa	Dieta cukrzycowa
<b>ŚNIADANIE</b>	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 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 ml (1,7), pasta z białka 50 g (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10), tarta marchewka 60 g, chleb razowy 80 g, chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
<b>OBIAD</b>	Krupnik 300 ml (1,6,9), mortadela w cieście 90 g (1,3,6,7,9,10), surówka z białej kapusty 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 300 ml (1,6,9), gulasz wieprzowy 190 g (1,6,7,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 300 ml (1,6,9), gulasz wieprzowy gotowany 190 g (1,6,7,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 300 ml (1,6,9), schab duszony 90 g (1,6,7,9), szpinak z wody 100 g (1,7), ziemniaki 230 g <b>Podwieczorek:</b> kanapka z serkiem (1,7)
<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego z ogórkiem kiszonym 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 drobiowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego z ogórkiem kiszonym z sosem winegret 50 g (9), 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)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszonego 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
<b>POSIŁEK DODTAKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	jabłko
<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2379 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2608 kcal, białko ogółem	Wartości energetyczna 2053 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2568 kcal, białko ogółem 105,7 g,

	86,2 g , tłuszcz ogółem 86,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g, węglowodany ogółem 328,1 w tym cukry proste 44,4 g, błonnik pokarmowy 37,7 g, sól 10 g	108 g, tłuszcz ogółem 88,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,5 g, węglowodany ogółem 359 g, w tym cukry proste 41,4 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 10 g	97 g, tłuszcz ogółem 71,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,2 g, węglowodany ogółem 266,6 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7 g	tłuszcz ogółem 94,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 44,3 g, węglowodany ogółem 347,6 g, w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 44g, sól 10 g
--	---	--	---	--