

Jadłospis 13.06.2025 r. – 19.06.2025 r.

PIĄTEK 13.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), papryka czerwona 50 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	Zupa sojowa 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z sosem truskawkowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem truskawkowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z sosem truskawkowym 390 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,5,6,8,9), serek Hochland 18 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, rukoli, ogórka kiszzonego i natki pietruszki 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,5,6,8,9), serek Hochland 18 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, rukoli, ogórka kiszzonego i natki pietruszki z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,5,6,8,9), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kurczak w galarecie 150 g (1,5,6,8,9,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, rukoli, ogórka kiszzonego i natki pietruszki 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2068,4 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 59 g	Wartość energetyczna 2050,9 kcal, białko ogółem 69,2 g, tłuszcz ogółem 58,4	Wartość energetyczna 2043,4 kcal, białko ogółem 68,3 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym	Wartość energetyczna 2272,6 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 53,2 g, w tym

		w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,9 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 53,4 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,2 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 355,2 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 6 g	kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 342,1 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 5,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 353,2 g, w tym cukry proste 34,2 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 8,3 g
--	--	--	---	--	--

SOBOTA 14.06. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 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)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty , sałaty mix , rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2005,2 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 53,2 g, błonnik pokarmowy 28,4 g, sól 7,0 g	Wartość energetyczna 2006,6 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, węglowodany ogółem 354,1 g, w tym cukry proste 54,8 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2007,1 kcal, białko ogółem 62 g, tłuszcz ogółem 54,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,9 g, węglowodany ogółem 343,9 g, w tym cukry proste 53,4 g, błonnik pokarmowy 21,3 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2052,9 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 57,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 363,7 g, w tym cukry proste 52,8 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 7,6 g
--	-----------------------------	---	---	---	---

NIEDZIELA 15.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, chleb mieszany 120 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), tarta marchewka 50 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	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), fasolka z marchewką i kalafiorem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka z marchewką i kalafiorem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), blok drobiowy 30 g (1,10), 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
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2069,1 kcal, białko ogółem 67,2 g, tłuszcz ogółem 54,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 330,1 g, w tym cukry proste 24,7 g, błonnik pokarmowy 23,7 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2051,6 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 53,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, węglowodany ogółem 355,7 g, w tym cukry proste 34,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2085,2 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,7 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 28,7 g, błonnik pokarmowy 20 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2063,4 kcal, białko ogółem 64,4 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,6 g, węglowodany ogółem 340,8 g, w tym cukry proste 25,4 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 6,7 g

PONIEDZIAŁEK 16.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 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), twarożek z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 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 blokiem szynkowym (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno –	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z kiszanej

		mięsno – pomidorowym 390 g (1,6,7,8,9)	pomidorowym 390 g (1,6,7,8,9)	jarzynami z sosem mięsnym 390 g (1,6,7,8,9)	kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego, koperku 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego, koperku z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), twaróg 30 g (7) na sałacie 5g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i koperku 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2014,6 kcal, białko ogółem 67,1 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 347,3 g w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 23,6 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2018,2 kcal, białko ogółem 59,2 g, tłuszcz ogółem 51,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 334,7 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2019,2 kcal, białko ogółem 59,6 g, tłuszcz ogółem 51,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, węglowodany ogółem 337,6 g, w tym cukry proste 53,1 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 68,9 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 347,7 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,1 g

WTOREK 17.06.2025 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 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5g, papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

		razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa owocowa truskawkowa z makaronem 300 ml (1,3), kotlet mielony drobiowo - wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa truskawkowa z makaronem 300 ml (1,3), pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa owocowa truskawkowa z makaronem 300 ml (1,3), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 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, roszponki 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)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, roszponki, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twarożek z koperkiem 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i 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	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2084,9 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 57,3 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2071,5 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 325,6 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2055,9 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 54,3 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2060,4 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 55,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, węglowodany ogółem 335,9 g, w tym cukry proste 54,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,5 g

ŚRODA 18.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
--------------------------------------	--	-------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------

	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5g, blok drobiowy 30 g (1,10), ogórek kiszony 50 g (10), 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 botwinka 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa botwinka 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa botwinka 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa botwinka 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 120 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego i jabłka 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), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego i jabłka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego 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	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2084,8 kcal, białko ogółem 73,8 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,9 g węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 57,3 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2071,5 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,8 g, węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2105,9 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 336, 5 g, w tym cukry proste 56,9 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2068,3 kcal , białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 57,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 346,1 g, w tym cukry proste 45,3 g , błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 7,4 g
--	-----------------------------	--	---	--	--

CZWARTEK 19.06.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata z cytryną 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), herbata czarna bez cukru 250 ml	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5g, 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), schab duszony w sosie własnym 190 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), schab duszony w sosie własnym 190 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), schab duszony w sosie własnym 190 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 100 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniak z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb	Salatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2075,1 kcal, białko ogółem 74,1 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 41,7 g, błonnik pokarmowy 28,5 g, sól 7,0 g	Wartość energetyczna 2076,9 kcal, białko ogółem 73,3 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,6 g, węglowodany ogółem 339,7 g, w tym cukry proste 41,8 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2039,8 kcal, białko ogółem 66,6 g, tłuszcz ogółem 50,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 43,9 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2049,8 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 63,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 347,8 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 30,5 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 ilości 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