

Jadłospis 13.08.2024 – 26.08.2024 r.

WTOREK 13.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), serek naturalny 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)	Ryż na mleku 300 ml (7), serek naturalny 150 g (7), miód 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), serek naturalny 150 g (7), miód 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, pomidor 50g, 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 gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,8, 9), kotlet mielony drobiowo – wieprzowy 90 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g, ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie śmietanowym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g, ziemniaki 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Jabłko	Brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2501 kcal, białko ogółem 89,6 g, tłuszcz ogółem 92,4 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,7 g, węglowodany ogółem 346 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 35,1 g, sól 9,5 g	Wartość energetyczna 2454 kcal, białko ogółem 91,8 g, tłuszcz ogółem 88,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,2 g, węglowodany ogółem 335,8 g, w tym cukry proste 37,5 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2493 kcal, białko ogółem 80,5 g, tłuszcz ogółem 105,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,7 g, węglowodany ogółem 317,7 g, w tym cukry proste 46,6 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 9,8	Wartość energetyczna 2483 kcal, białko ogółem 85,9 g, tłuszcz ogółem 99 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,3 g, węglowodany ogółem 301,5 g, w tym cukry proste 24 g, błonnik pokarmowy 35,4 g, sól 10,4 g

ŚRODA 14.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, blok drobiowy 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 300 ml (1,3,7), twaróg z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twaróg z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), kurczak

		kurczaka 280 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	kurczaka 280 g (1,6,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	kurczaka gotowana w sosie, marchew oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	gotowany 90 g (1,6,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g (3,6,7,9, 10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (3,6,7,9,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem 100 g (3,6,7,9), na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (3,6,7,9, 10) na sałacie, 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
	POSILEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150g	Kisiel 150 g	Kisiel 150g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2172 kcal, białko ogółem 91,2 g, tłuszcz ogółem 65 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 369,2 g, w tym cukry proste 41,7 g, błonnik pokarmowy 32,1 g, sól 10,3 g	Wartość energetyczna 2114 kcal, białko ogółem 88,8 g, tłuszcz ogółem 65 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 344,6 g, w tym cukry proste 37,4 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 9,5 g	Wartość energetyczna 2265 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 53,2, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,9 g, węglowodany ogółem 371,6 g, w tym cukry proste 41,3 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 10,3 g	Wartość energetyczna 2108 kcal, białko ogółem 87,9 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, węglowodany ogółem 307,1 g, w tym cukry proste 25,1 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, sól 8,5 g

CZWARTEK 15.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Szynka gotowana 50g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7)	Szynka gotowana 50g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa z mlekiem 250 (1,7)	Szynka gotowana 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 z mlekiem 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, sałatka z czerwonej papryki 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	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), kotlet schabowy 90 g (1,3,6,7,9), fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (1), ziemniaki 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), schab duszony w sosie 190 g (1,6,7,9), fasolka szparagowa z kalafiolem, marchewką oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), schab gotowany w sosie 190 g (1,6,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), schab duszony 90 g (1,9), fasolka szparagowa z kalafiolem, marchewką z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), m kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), 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 szynkowa 30 g (10), sałata z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 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)	Ser żółty 50 g (7) , kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK DODATKOWY	brzoskwinia	brzoskwinia	Jabłko	brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2256 kcal, białko ogółem 101,9 g, tłuszcz ogółem 85,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,4 g, węglowodany ogółem 275,1 g, w tym cukry proste 17,9 g, błonnik pokarmowy 38,9 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2285 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz ogółem 82,6 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 286,4 g, w tym cukry proste 22 g, błonnik pokarmowy 26,9 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2177 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 72 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry proste 28 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2103 kcal, białko ogółem 107,6 g, tłuszcz ogółem 84,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,6 g, węglowodany ogółem 242,9, w tym cukry proste 19,6 g, błonnik pokarmowy 31,8 g, sól 9,4 g

PIĄTEK 16.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna mleku 350 g (1,7) ,pasta z jaj 50 g na sałacie (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)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), 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 jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10) masło 15 g (7),sałatka z ogórka zielonego 50 g , 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 (1,7,9), kolety z ryby 90 g (1,3,4,7), surówka z	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,7,9), pulpety z ryby gotowane w sosie	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), pulpety z ryby gotowane w sosie	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,7,9), kolety z ryby 90 g (1,3,4,7), surówka z kapusty

		kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki 250 g	koperkowym 190 g (1,3,4,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	koperkowym 190 g (1,3,4,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10) , serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i sałaty mix, rzodkiewki, rukoli 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 80 g (10) , serek Hochland 1 szt., sałatka z sałaty i sałaty mix, rzodkiewki, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (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 (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i sałaty mix, rzodkiewki, rukoli 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
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2305 kcal, białko ogółem 86,4 g, tłuszcz ogółem 81,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,9 g, węglowodany ogółem 324,6 g w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2486 kcal, białko ogółem 96,8 g, tłuszcz ogółem 82,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,8 g, węglowodany ogółem 353,6 g , w tym cukry proste 41 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 10,3 g	Wartość energetyczna 2365 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz ogółem 76,3 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 341,6 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 28,3 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2115 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,4 g, węglowodany ogółem 271,3 g, w tym cukry proste 31,1 g, błonnik pokarmowy 37,4 g, sól 9,9 g

SOBOTA 17.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg z koperkiem 30 g

		(10), dżem 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	(10), dżem 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	50 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	na sałacie, (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), , gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), , kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9) , ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kietbasa krakowska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, papryki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kietbasa krakowska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, papryki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kietbasa szynkowa 50 g (10), twaróg krajanka 30 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)	Kietbasa krakowska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego, papryki 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 (7)	Jogurt owocowy 150 (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2182 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 76,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4	Wartość energetyczna 2247 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 73,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,2 g,	Wartość energetyczna 2108 kcal, białko ogółem 97,8 g, tłuszcz ogółem 64,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23	Wartość energetyczna 2132 kcal, białko ogółem 111 g, tłuszcz ogółem 33,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		g, węglowodany ogółem 291,1 g, w tym cukry proste 16,3 g, błonnik pokarmowy 35,5 g, sól 7,7 g	węglowodany ogółem 301,2 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 33,7 g, sól 9,6 g	g, węglowodany ogółem 296,3 g, w tym cukry proste 55,3 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 8,4 g	33,9 g, węglowodany ogółem 324,8 w tym cukry proste 32,8 g, w tym cukry proste 42,5 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 11 g
--	--	---	--	---	---

NIEDZIELA 18.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), jajko 25 g (3) na sałacie, 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 (10), jajko gotowana 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), pasta z twarogu i pietruszki 30 g (7) 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 grysikowa 300 ml (1,6,7,9), kotlet devolay 90 g (1,3,7), surówka z kapusty, kukurydzy, ogórka konserwowego 100 g (1,6,7), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), filet duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), brokuł, marchewka, kalafior oprószony 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,9), brokuł, marchewka, kalafior z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty,	Szynka gotowana 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty,	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i	Szynka gotowana 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora,

		pomidora, ogórka z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	pomidora, ogórka z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	ogórka z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2182 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 76,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g węglowodany ogółem 291,5 g, w tym cukry proste 16,3 g, błonnik pokarmowy 35,5 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2060 kcal, białko ogółem 85,7 g, tłuszcz ogółem 81,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,7 g, węglowodany ogółem 301,5 g, w tym cukry proste 23,6 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2084 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 83,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 296,4 g, w tym cukry proste 36,9 g, błonnik pokarmowy 39,1 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2125 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz ogółem 88,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry proste 25,3 g, błonnik pokarmowy 32,7 g, sól 6,6 g

PONIEDZIAŁEK 19.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), papryka czerwona 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 szynką gotowaną (1, 7,10)

	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), risotto z jarzynami, mięsem, soczewicą z sosem pomidorowym 280 g (1,6,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), risotto z jarzynami, mięsem, soczewicą z sosem pomidorowym 280 g (1,6,7,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), risotto z jarzynami , z sosem mięsnym 280 g (1,6,7,9)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9), kietbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,7,9), kapusta biała z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i 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)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), 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)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty i 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2166 kcal, białko ogółem 88,2 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 328,2 g, w tym cukry proste 29,3 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2177 kcal, białko ogółem 90,8 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9 g, węglowodany ogółem 334,4 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2158 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 56,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 335,8 g, w tym cukry proste 28,4 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2435 kcal, białko ogółem 111,4 g, tłuszcz ogółem 94,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41 g, węglowodany ogółem 311,8 g, w tym cukry proste 18,9 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 8,6 g

WTOREK 20.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, serek Hochland 1 szt. (7) ,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), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, serek Hochland 1 szt. (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7),szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g na sałacie(10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z ogórka kiszzonego 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9),sałatka z buraczków 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe 90 g (1,3,6,7,9) ,sałatka z buraczków 100 g ,ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10) , twaróg 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10) ,twaróg 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10),twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twaróg 30 g (7), pomidor 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	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2446 kcal, białko ogółem 94,3 g, tłuszcz ogółem 94 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,5 g, węglowodany ogółem 324,6 g, w tym cukry proste 40,3 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 9,7 g	Wartość energetyczna 2154 kcal, białko ogółem 87,5 g, tłuszcz ogółem 84,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 327,3 g, w tym cukry proste 39 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2257 kcal, białko ogółem 87,4 g, tłuszcz ogółem 90,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 52,2 g, węglowodany ogółem 302 g, w tym cukry proste 52,2 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,9	Wartość energetyczna 2197 kcal, białko ogółem 91,1 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 303 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 35,4 g, sól 9,3 g
--	-------------------------	--	---	---	---

ŚRODA 21.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 50 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 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, 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 drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie własnym 190 g (1,6,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie własnym 190 g (1,6,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa gotowana w sosie własnym 190 g (1,6,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z fasolką szparagową (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona 90 g (1,6,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 250 g

					PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9,10) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), , masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK 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 2218 kcal, białko ogółem 94,2 g, tłuszcz ogółem 61,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 338,2 g, w tym cukry proste 35,4 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2236 kcal, białko ogółem 98,5 g, tłuszcz ogółem 69,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,8 g, węglowodany ogółem 320,1 g, w tym cukry proste 42,1 g, błonnik pokarmowy 28,5 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2113 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz ogółem 64,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 308,7 g, w tym cukry proste 38,2 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 9,6 g	Wartość energetyczna 2306 kcal, białko ogółem 91,6 g, tłuszcz ogółem 74,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 28,1 g, błonnik pokarmowy 37,7 g, sól 9,3 g

CZWARTEK 22.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g na sałacie (3), kielbasa krakowska 30 g (10),	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 50 g na sałacie (3), kielbasa krakowska 30 g (10), ,	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie, masło 15 g	Jajko gotowane 50 g na sałacie, kielbasa krakowska 30 g (10), pomidor 50 g, masło 15 g

		masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), bigos z mięsem wieprzowym 100 g (1,6,9,10), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180 g (1, 6,7,9),szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,9),szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), bitka ze schabu duszona (1,6, 9), szpinak z wody 100 g (7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,9), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7),chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,9), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,9) na sałacie, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (1,6,9), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (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 2235 kcal, białko ogółem 99,9 g, tłuszcz ogółem 84,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, węglowodany	Wartość energetyczna 2336 kcal, białko ogółem 100,1 g, tłuszcz ogółem 84,4 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2342 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 83 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2368 kcal, białko ogółem 101,2 g, tłuszcz ogółem 89,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem

		ogółem 375,7 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 9,2 g	372,3 g, w tym cukry proste 52,2 g, błonnik pokarmowy 31,4 g, sól 9,4 g	363,2 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 9,4 g	361,2 g, w tym cukry proste 37,4 g, błonnik pokarmowy 40,5 g, sól 9,3 g
--	--	--	---	---	---

PIĄTEK 23.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek naturalny 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 300 ml (1,7), serek naturalny 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 300 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), miód 25 g, sałatka z sałaty, i pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, sałatka z papryki czerwonej 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa grochowa 300 ml (1,3,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (1,7)	Zupa marchewkowa na kościach 300 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (1,7)	Zupa marchewkowa na kościach 300 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z musem owocowym 280 g (1,7)	Zupa marchewkowa na kościach 300 ml (1,6,7,9), jajko sadzone 50g (3), bukiet jarzyn z wody 100 g (9), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4, 6,9,10), 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 (1,4, 6,9,10), 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 (1,4, 6,9,10), 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 (1,4, 6,9,10), 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
	POSILEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2246 kcal, białko ogółem 88,7 g, tłuszcz ogółem 78,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 324 g w tym cukry proste 57g, błonnik pokarmowy 38,9 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2322 kcal, białko ogółem 88,9 g, tłuszcz ogółem 74,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 346,4g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2348 kcal, białko ogółem 89,4 g, tłuszcz ogółem 72,2 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,4 g, węglowodany ogółem 344,6 g, w tym cukry proste 46,7 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2348 kcal, białko ogółem 89,4 g, tłuszcz ogółem 79,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 342,9 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 9,2 g

SOBOTA 24.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,7), kietbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kietbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, ser topiony 30 g (7), sałatka z rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1)

					II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9) 300 ml, gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9) 300 ml, gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9) 300 ml, gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 g (1,6,7,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,7, 9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok szynkowy 50 g (10), twaróg 30 g, sałatka z pomidora, sałaty, rukoli z sosem winegret 50g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z pomidora, sałaty, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twaróg 30 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)	Blok szynkowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) 30 g, sałatka z pomidora, sałaty, rukoli z sosem winegret 50g 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 2306 kcal, białko ogółem 98,7 g, tłuszcz ogółem 75,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 366,3 g, w tym cukry proste 45 g, błonnik pokarmowy 39,4 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2334 kcal, białko ogółem 98,2 g, tłuszcz ogółem 73 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 363,4 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 28,41 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2334 kcal, białko ogółem 98,9 g, tłuszcz ogółem 74,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 373,8 g, w tym cukry proste 48,3 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2346 kcal, białko ogółem 98,7 g, tłuszcz ogółem 77,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 357,6 g, w tym cukry proste 46,5 g, błonnik pokarmowy 40,1 g, sól 8,6 g

NIEDZIELA 25.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, 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 (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), pasta z twarogu i koperku 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, 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 pomidorowa z makaronem 300 g (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (7), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), fasolka szparagowa z brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 300 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony (1,9), fasolka szparagowa z brokułem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix , rzodkiewką 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 gotowana 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix , rzodkiewką z sosem winegret 50 , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7), 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)	Szynka gotowana 50 g 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix , rzodkiewką z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2255 kcal, białko ogółem 96,5 g, tłuszcz ogółem 82,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,6 g węglowodany ogółem 300,5 g, w tym cukry proste 28,4 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 92,3 g, tłuszcz ogółem 73,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 279,9 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 83,2 g, tłuszcz ogółem 70,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,8 g, węglowodany ogółem 297,9 g, w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 31,1 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2142 kcal, białko ogółem 96,6 g, tłuszcz ogółem 81,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 273,5 g, w tym cukry proste 28,3 g, błonnik pokarmowy 34,9 g, sól 8,8 g

PONIEDZIAŁEK 26.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z papryki czerwonej 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 jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno - pomidorowym z soczewicą 380 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno - pomidorowym z soczewicą 380 g (1,3,6,7,8, 9)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,7,9), surówka z białej kapusty z olejem 100 g (1), ziemniaki 250 g

					PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 szt. (7) na sałacie, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 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 2145 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 304,6 g, w tym cukry proste 30,5 g, błonnik pokarmowy 335,3 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2120 kcal, białko ogółem 93,5 g, tłuszcz ogółem 60 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry proste 41,4 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2110 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 315,9 g, w tym cukry proste 45,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2330 kcal, białko ogółem 105,5 g, tłuszcz ogółem 68,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 347,4 g, w tym cukry proste 42,8 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 8,4 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 nr 10 – gorczyca i produkty pochodne;

Alergen nr 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne;

Alergen nr 12 – dwutlenek siarki;

Alergen nr 13 – tulin

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