

Jadłospis 13.02.2024 r. – 13.02.2024 r.

Sformatowano: Nagłówek 1

— sformatowano: Ukrycie

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
WTOREK 13.02.2024 R.	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy na sałacie 50 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), blok szynkowy na sałacie 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy na sałacie 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), ser Hochland (7), pomidor na sałacie 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), kotlety mielone drobiowo – wieprzowe 200 g (1,3), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo -wieprzowe duszone w sosie 200 g (1,3,7), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), pulpety drobiowo - wieprzowe gotowane w sosie śmietanowym 200 g (1,3,7), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Klopsiki drobiowo - wieprzowe 200 g (1,3,7), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (1,10), ser Hochland (7), sałatka z sałaty mix z rzodkiewką z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (7), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (1,10), ser Hochland (7), sałatka z sałaty mix z rzodkiewką z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (7), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (1,7), twaróg 40 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (1,7), twaróg 40 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	mandarynka	mandarynka	mandarynka	mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE:	Wartość energetyczna: 2525 kcal, białko ogółem 83,6 g, tłuszcz ogółem 108,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40 g, węglowodany ogółem 323,2 g, w tym cukry proste 44, białko pokarmowy 39 g, sól 12 g	Wartość energetyczna: 2469 kcal, białko ogółem 88,7 g, tłuszcz ogółem 106,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,8, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry 43,6 g, białko pokarmowy 39,7 g, sól 12,1	Wartość energetyczna: 2338 kcal, białko 94,3 g, tłuszcz ogółem 90,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,6 g, węglowodany ogółem 304,3 g białko pokarmowy 33,9 g, sól 9,7 g	Wartość energetyczna: 2491 kcal, białko ogółem 92,7 g, tłuszcz ogółem 115,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,2 g, białko pokarmowy 39,7 g, sól 12,1 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚRODA 14.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), pomidor na sałacie 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) pomidor na sałacie 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), sałatka z sałaty mix z olejem 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g, (1) kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy 150 g (7), 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ryż z jarzynami i soczewicą w sosie pomidorowym 350 g (1,6,7,9,10)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ryż z jarzynami i soczewicą w sosie pomidorowym 350 g (1,6,7,9,10)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ryż z jarzynami w sosie śmietanowym (1,6,7,9,10)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), jajko sadzone (3), jarzyny w wodzie 100 g (9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka ziemniaczano -jajeczna z ogórkiem kiszonym na sałacie 50 g (1,3,6,9), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczano - jajeczna z ogórkiem kiszonym na sałacie 50 g (1,3,6,9), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z białkiem i koperkiem na sałacie 50 g (1,3,6,9), blok drobiowy 30 g (10), chleb mieszany 170 g(1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczano-jajeczna z ogórkiem kiszonym na sałacie 50 g (1,3,6,9), blok drobiowy 30 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	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2111 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry 42,7 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna: 2267 kcal, białko ogółem 71,9 g, tłuszcz ogółem 77,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,7 g, węglowodany ogółem 338,4 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 37,6, sól 7 g	Wartość energetyczna: 2107 kcal, białko ogółem 67,7 g, tłuszcz ogółem 58,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem 349 kcal, w tym cukry 40,4 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna: 2480 kcal, białko ogółem 79,6 g, tłuszcz ogółem 97,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,8 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry 30,1 g błonnik pokarmowy 44,5 g, sól 9,6 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
CZWARTEK 15.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu na sałacie (3,7), kietbasa szynkowa 30 (10) masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu na sałacie 50 g (3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z białek i twarogu na sałacie 50 g (3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj i twarogu na sałacie 50 g (3,7), kietbasa 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Krupnik 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 200 g (1,6,7,9), surówka z jarzyn mieszanych (3,7,9), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 200 g (1,6,7,9), surówka z jarzyn mieszanych (3,7,9), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 200 g (1,6,7,9), szpinak oprószany 100 g (1), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,7,9), bitka ze schabu 150 g, surówka z jarzyn mieszanych (3,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, 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 szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z sałaty i 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 g
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2540 kcal, białko ogółem 106,5 g, tłuszcz ogółem 97,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,4 g, węglowodany ogółem 326,5 g, w tym cukry 29,9 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna: 25222 kcal, białko ogółem 110,1g, tłuszcz ogółem 90,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,6 g, węglowodany ogółem 335,1 g, w tym cukry 40 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 10 g	Wartość energetyczna: 2155 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz ogółem 71,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,3 g, węglowodany ogółem 303,1 g, w tym cukry proste 29,9 g, sól 10g	Wartość energetyczna: 2441 kcal, białko ogółem 103,6 g, tłuszcz ogółem 100,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46,7 g, węglowodany ogółem 301,6 g, w tym cukry proste 18,5 g, sól 10 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
PIĄTEK 16.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka na sałacie 50 g (7), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka na sałacie 50 g (7), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka na sałacie 50 g (7), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane ½ na sałacie (3), sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa marchwiowa 350 g (1,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 250 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 250 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 250 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,7,9), ryba smażona 150 g (1,3,4,7), surówka z kapusty kiszzonej 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z makreli i twarogu 50 g na sałacie (4,7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 50 g (4), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) Kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 50 g (4), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) Kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z makreli i twarogu 50 g na sałacie (4,7), sałatka z 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 g
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2263 kcal, białko ogółem 70,2 g, tłuszcz ogółem 74,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,9 g, węglowodany ogółem 278,1 g, w tym cukry 49 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2203 kcal, białko ogółem 76,6 g, tłuszcz ogółem 61,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 352 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2088 kcal, białko ogółem 76,9 g, tłuszcz ogółem 78,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 49 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2438 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz ogółem 101 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,5 g, węglowodany ogółem 262,3 g, w tym cukry 17,5 g, sól 8,7 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
SOBOTA 17.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), twarożek na sałacie 50 g (7), jajko gotowane ½ (3), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), masło 15 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), twarożek na sałacie 50 g (7), jajko gotowane ½ (3), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), twarożek na sałacie 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek na sałacie 50 g (7), kietbasa 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 II ŚNIADANIE: kanapka z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 250 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 250 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 250 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,7,9), pieczeń rzymska 150 g (1,3,9), kasz jęczmienna 100 g (1) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), ser topiony 30 g (7),sałatka z sałaty, rzodkiewki i ogórka kiszzonego, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Blok drobiowy 50 g (10), ser topiony 30 g (7),sałatka z sałaty, rzodkiewki i ogórka kiszzonego, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i ogórka kiszzonego 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	mandarynka	mandarynka	mandarynka	mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2278 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 81,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, węglowodany ogółem 308,5 g, w tym cukry proste 30,6 g, błonnik pokarmowy 36,3 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 95,4 g, tłuszcz ogółem 86,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 312,9 g, w tym cukry proste 33,3 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2282 kcal, białko ogółem 97,9 g, tłuszcz ogółem 81,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,2 g, węglowodany ogółem 308,5 g, w tym cukry proste 30,6 g, błonnik pokarmowy 36,3 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2276 kcal, białko 89,2 g, tłuszcz ogółem 91,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 294,5 g, w tym cukry proste 21,8 g, błonnik pokarmowy 41,7 g, sól 11g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
NIEDZIELA 18.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Kawa z mlekiem 250 g (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), pomidor na sałacie 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa z mlekiem 250 g (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), pomidor na sałacie 50 g, masło 15 g, chleb mieszany 170 g	Kawa z mlekiem 250 g (1,7), serdelka na gorąco na sałacie 90 g (1,10), dżem 25 g, masło 15 g, chleb mieszany 170 g	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serdelka na gorąco 90 g (1,10), sałata z sałaty i ogórka świeżego z sosem winegret 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	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), kotlet devolay 150 g (1,3,7,10), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 200 g, fasolka szparagowa z wody 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), filet gotowany w sosie koperkowym 200 g (1,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 200 g, fasolka szparagowa z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z koperkiem 50 g (9), masło 15 g, chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z koperkiem 50 g (9), masło 15 g, chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g na sałacie (7), masło, chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z koperkiem 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata napar czarny bez cukru
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2395 kcal, białko ogółem 96,2 g, tłuszcz ogółem 94,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 310,1 g, w tym cukry 33,6 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2205 kcal, białko ogółem 100,5 g, tłuszcz ogółem 84,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,2 g, węglowodany ogółem 277,9 g, w tym cukry 30 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2167 kcal, białko ogółem 87,9 g, tłuszcz ogółem 73 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry 39 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2242 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz ogółem 93,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,2 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
PONIEDZIAŁEK 19.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,70) 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 (1,70) 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 (1,70) 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 na sałacie (7) 50 g , szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1,7,9), sos mięsno-pomidorowy 150 g (1,7,9), makaron 100 g	Zupa jarzynowa 350 g (1,7,9), sos mięsno-pomidorowy 150 g (1,7,9), makaron 100 g	Zupa jarzynowa 350 g (1,7,9), sos mięsny 150 g (1,7,9), makaron 100 g	Zupa jarzynowa 350 g (1,7,9), kiełbaski rumuńskie 150 g (1,3,10), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka na sałacie 50 g (1,9), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka na sałacie 50 g (1,9), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka na sałacie 50 g (1,9), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka na sałacie 50 g (1,9), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata napar czarny bez cukru 250 g
	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 2012 kcal, białko ogółem 100,3 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 260,1 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 23,3 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2275 kcal, białko ogółem 104 g, tłuszcz ogółem 72 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41 g, węglowodany ogółem 320 g, w tym cukry proste 48 g, błonnik pokarmowy 33,1 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2247 kcal, białko ogółem 96,1 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g, węglowodany ogółem 340 g, w tym cukry proste 48 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2470 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz ogółem 102,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g, węglowodany ogółem 287 g, w tym cukry proste 24 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 9,3

* 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 niewielką 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 Żywnienia