

Jadłospis 14.02.2025 r. – 20.02.2025 r.

PIĄTEK 14.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (1,7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10) masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku (1,7), jajko gotowane 50 g (3) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rozponki z sosem winegret 35 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 50 g (3), blok drobiowy 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 twarogiem(1,7)
	OBIAD	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,7,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlety z ryb parowane z sosem śmietanowo – koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlety z ryby parowane 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g pasta z mięsa 30 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki 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 2081,8 kcal, białko ogółem 75,3 g, tłuszcz ogółem 52,3 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2042,5 kcal, białko ogółem 77,8 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2033,6 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2101,7 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 48,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 21,6 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 54,6g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 5,9 g	nasycone 22,6 g, węglowodany ogółem 356,3 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 20,7 g, sól 6,2 g	22,8 g, węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 54,7 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,3 g	25,6 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 28 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 6,8 g
--	--	--	---	---	---

SOBOTA 15.02. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i koperku z olejem 35 g, 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), blok szynkowy 30 g (1,100), miód 25 g, sałatka z sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 30 g (1,100), miód 25 g, sałatka z sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku 35 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z 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 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 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 35 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), 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)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Tarta marchewka 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2097 kcal, białko ogółem 67,7 g,	Wartość energetyczna 2030,3 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2000,5 kcal, białko ogółem 72,8 g,	Wartość energetyczna 2030 kcal, białko ogółem 69,3 g,

		<p>tłuszcz ogółem 27,1 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem 337,6 g, w tym cukry proste 29,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,2 g</p>	<p>68,1 g , tłuszcz ogółem 67,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 348, 5 g, w tym cukry proste 53,9 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 5,9 g</p>	<p>tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 33,8 g , błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 5,7 g</p>	<p>tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 336, 9 g, w tym cukry proste 28,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g , sól 6,0 g</p>
--	--	---	--	---	--

NIEDZIELA 16.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) , serdelka na gorąco 80 g (1,10), dżem 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)</p>	<p>Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)</p>
	OBIAD	<p>Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), fasolka z marchewką i brokułem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g</p>	<p>Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty białej i pory 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)</p>
	KOLACJA	<p>Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty roszponki i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty ,roszponki i ogórka kiszzonego z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, roszponki , ogórka kiszzonego z 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</p>
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2046,8 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 56,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 343,6 g, w tym cukry proste 21,7 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2052,2 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 67,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, węglowodany ogółem 334,9 g, w tym cukry proste 22,4 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 8,0 g	Wartość energetyczna 2039,2 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz ogółem 58,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, węglowodany ogółem 347,1 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 17,4 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2084,5 kcal, białko ogółem 77,9 g, tłuszcz ogółem 51,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 334,5 g, w tym cukry proste 21,7 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 8,2 g
--	-----------------------------	---	---	---	---

PONIEDZIAŁEK 17.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 35 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 śniadaniowy naturalny 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,8,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym z ciecierzycą 390 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 390 g (1,3,6,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,8,9), gołąbki 120 g (1,3,6,8,9), surówka z tartej marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 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 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 30 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2047,9 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 61,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,1 g, węglowodany ogółem 341,7 g w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2079,8 kcal, białko ogółem 68,1 g, tłuszcz ogółem 59,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 339,8 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2104 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 68,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2118,1 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 337,8 g, w tym cukry proste 58,7 g, błonnik pokarmowy 30,6 g, sól 7,4 g

WTOREK 18.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 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), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka zielonego 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 (1,70)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety mielone	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo –	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety gotowane 90 g

		90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g , ziemniaki z koperkiem 250 g	wieprzowe duszone w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8, 9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 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), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty , pomidora i 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)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty , pomidora i rukoli 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), twaróg krajanka 30 g (1,10), sałatka z sałaty i rukoli 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), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty , pomidora i 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
	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 2060,4 kcal, białko ogółem 74,9 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2094 kcal, białko ogółem 67,5 g, tłuszcz ogółem 58,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 55,4 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2066,2 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g , węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 54,9 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2124,2 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 56,7 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 7,7 g

ŚRODA 19.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, 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)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty i roszponki, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata

		120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z blokiem drobiowym (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 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 ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) 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)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), 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 2087 kcal, białko ogółem 66,6 g, tłuszcz ogółem 54,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2032,6 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 347,2 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2026,6 kcal, białko ogółem 64,4 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, węglowodany ogółem 346,4 g, w tym cukry proste 57,9 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2026,3 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,7 g

CZWARTEK 20.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), serek homogenizowany owocowy 100 g (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), serek homogenizowany owocowy 100 g (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), serek homogenizowany owocowy 100 g (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 100 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz z żołądków drobiowych 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8, 9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8, 9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8, 9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniak z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z mięsa 50 g na sałacie 5 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie 5 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie 5 g (1,6,8,9),dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie 5 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), masło 15 g, 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)	Tarta marchewka 70 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2046,9 kcal, białko ogółem 65,3 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,3 g węglowodany ogółem 355,8 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 5,1 g	Wartość energetyczna 2047,4 kcal, białko ogółem 64,1 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2062,6vkcal, białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 56,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem 348,3 g, w tym cukry proste 54,6 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2138,8 kcal, białko ogółem 63,4 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 342,8 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