

Jadłospis 16.04.2024 r. – 23.04.2024 r.

WTOREK 16.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,3,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), 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 (1,3,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,3,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, ser topiony 30 g (7), papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNAIDANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), pulpety drobiowo wieprzowe duszone w sosie koperkowym 200 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), pulpety drobiowo wieprzowe duszone w sosie koperkowym 200 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), pulpety drobiowo wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 200 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODTKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2533 kcal, białko ogółem 94,2 g, tłuszcz ogółem 108,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,3 g, węglowodany ogółem 309,6 g, w tym cukry proste 43,3 g, błonnik pokarmowy 32,4 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2241 kcal, białko ogółem 91,2 g, tłuszcz ogółem 85,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, węglowodany ogółem 293,3 g, w tym cukry proste 49,8 g, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 10,3 g	Wartość energetyczna 2533 kcal, białko ogółem 94,2 g, tłuszcz ogółem 108,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,3 g, węglowodany ogółem 309,6 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2533 kcal, białko ogółem 94,2 g, tłuszcz ogółem 108,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,3 g, węglowodany ogółem 309,6, w tym cukry proste 43,3 g, błonnik pokarmowy 32,4 g, sól 13,1 g

				43,3 g, błonnik pokarmowy 32,4 g, sól 10,4 g	
--	--	--	--	---	--

ŚRODA 17.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,3,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,3,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,3,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 30 g na sałacie (3), sałatka z rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNADANIE: kanapka wiosenna z wędliną (1,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 150 g (1,9), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 150 g (1,9), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,9), ćwiartki drobiowe gotowane w marchewce 150 g (1,9), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,9), kurczak gotowany 100 g (1), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (3,6,7,9,10), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (3,6,7,9,10), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (3,6,7,9,10), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (3,6,7,9,10), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODTKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2221 kcal, białko ogółem 83,5 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,4 g, węglowodany ogółem 334,2 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2230 kcal, białko ogółem 82 g, tłuszcz ogółem 67,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,7 g, węglowodany ogółem 341,8 g, w tym cukry proste 37	Wartość energetyczna 2318 kcal, białko ogółem 86,7 g, tłuszcz ogółem 64,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, węglowodany ogółem 363,8 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2412 kcal, białko ogółem 98,4 g, tłuszcz ogółem 85,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 330,3 g, w tym cukry proste

		37,9 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 7,8 g	g, błonnik pokarmowy 35,5 g, sól 7,5 g	37,7 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 7,4 g	35,2 g, błonnik pokarmowy 39,7 g, sól 8,6 g
--	--	---	--	---	---

CZWARTEK 18.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu z chrzanem 50 g (7,10), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu z chrzanem 50 g (7,10), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), masło 15 g (10), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu z chrzanem 50 g (7,10), kietbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), pomidor 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,9), kietbasa po kanadyjsku 150 g (1,6,9,10), surówka z kapusty pekińskiej 100 g, ziemniaki 230 g	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu 150 g (1,6,9,10), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9,10), gulasz ze schabu gotowany 150 g (1,6,9,10), szpinak 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9,10), schab duszony 120 g (1,6,9,10), szpinak 100 g (1,7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty 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)	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), 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 (10), twarożek 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)	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), 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 DODTKOWY	Budyń 150 g (7)	Budyń 150 g (7)	Budyń 150 g (7)	jabtko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2474 kcal, białko ogółem 104,8 g, tłuszcz ogółem 92,6 g, w tym	Wartość energetyczna 2485 kcal, białko ogółem 110 g, tłuszcz ogółem 86,5 g, w tym	Wartość energetyczna 2199 kcal, białko ogółem 102,6g, tłuszcz ogółem 80,4 g, w tym	Wartość energetyczna 2489 kcal, białko ogółem 112,3 g, tłuszcz ogółem 84,9 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 323,5 g, w tym cukry proste 56,1 g, błonnik pokarmowy 36,9 g, sól 9,4 g	kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 332,8 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 8,1 g	kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 281 g, w tym cukry proste 40,8 g, błonnik pokarmowy 29,4 g, sól 6,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 38,7 g, węglowodany ogółem 339,5 g, w tym cukry proste 51 g, błonnik pokarmowy 40,2 g, sól 9,4 g
--	--	--	--	--	--

PIĄTEK 19.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,3,7), 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)	Zacierka na mleku 350 g (1,3,7), 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)	Zacierka na mleku 350 g (1,3,7), pasta z białek 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), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,9), kotlet z ryby 100 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,9), pulpety z ryby w sosie pietruszkowym 150 (1,3,4,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,9), pulpety z ryby w sosie pietruszkowym 150 (1,3,4,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,9), kotlet z ryby 100 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora z rukolą 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 70 g (10), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty pomidora z rukolą z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), sałatka z sałaty i rukolą z sosem winegret 35 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora z rukolą 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 DODTKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2449 kcal, białko ogółem 91,4 g, tłuszcz ogółem 99,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 316,3 g, w tym cukry proste 34,7 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2430 kcal, białko ogółem 97,7 g, tłuszcz ogółem 95,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,6 g, węglowodany ogółem 308,5 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 10,3 g	Wartość energetyczna 2650 kcal, białko ogółem 98,3 g, tłuszcz ogółem 117,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,5 g, węglowodany ogółem 314,6 g, w tym cukry proste 32,9 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2310 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 91,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,4 g, węglowodany ogółem 298,9 g, w tym cukry proste 34,2g, błonnik pokarmowy 38,2 g, sól 8,9 g
--	-------------------------	---	--	--	--

SOBOTA 20.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, jajko gotowane 30 g (3), pomidor 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 wędliną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana 350 g z zacierką (1, 3,6,9) gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana 350 g z zacierką (1,3,6,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana 350 g z zacierką (1,3,6,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,3,6,9), stek wieprzowy 100 g (1,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), jajko gotowane 30 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), masło 15 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), jajko gotowane 30 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, miód 18 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), ser żółty 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSIŁEK DODTKOWY	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2109 kcal, białko ogółem 85,4 g, tłuszcz ogółem 61,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 323,2 g, w tym cukry proste 53,6 g, błonnik pokarmowy 38,1 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2255 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz ogółem 70,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, węglowodany ogółem 331,6 g, w tym cukry proste 54,1 g, błonnik pokarmowy 37,7 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2237 kcal, białko ogółem 83,7 g, tłuszcz ogółem 64,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46,7 g, węglowodany ogółem 351,1 g, w tym cukry proste 55,4 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2160 kcal, białko ogółem 92,6 g, tłuszcz ogółem 81,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,6 g, węglowodany ogółem 282,8 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 37,3 g, sól 9,7 g

NIEDZIELA 21.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 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, serek naturalny 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30g na sałacie (10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), kotlet z fileta drobiowego 110 g (1,3,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g (7), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), filet drobiowy duszony w sosie 120 g (1,6,7,9), marchewka z fasolką, kalafiorem i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), filet drobiowy gotowany w sosie 120 g (1,6,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), filet drobiowy duszony 110 g (9), marchewka z fasolką, kalafiorem i brokułem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 30 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 30 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata

					czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODTKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2399 kcal, białko ogółem 97,3 g, tłuszcz ogółem 99,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 49,4 g, węglowodany ogółem 296,9 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 35,1 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2353 kcal, białko ogółem 97,4 g, tłuszcz ogółem 104,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 57,6 g, węglowodany ogółem 271,2 g, w tym cukry proste 15,6 g, błonnik pokarmowy 32,8 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2256 kcal, białko ogółem 89,3 g, tłuszcz ogółem 85,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 45 g, węglowodany ogółem 301,2 g, w tym cukry proste 52,2 g, błonnik pokarmowy 34,4 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2416 kcal, białko ogółem 110,2 g, tłuszcz ogółem 102,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 49,5 g, węglowodany ogółem 281,8 g, w tym cukry proste 17,2 g, błonnik pokarmowy 37,3 g, sól 10,4 g

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350 g (7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), twarożek z koperkiem 50 g na sałacie (7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 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 jarzynowa 350 g (1, 6,9), sos mięsno-pomidorowy z soczewicą 100 g (1,6,9,10), makaron 100 g (1,3)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,9), sos mięsno-pomidorowy z soczewicą 100 g (1,6,9,10), makaron 100 g (1,3)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), sos mięsny 100 g (1,6,9,10), makaron 100 g (1,3)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), klopsiki duszone 100 g (1,3,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9) na sałacie, serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9) na sałacie, serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9), na sałacie, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7),	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9) na sałacie, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60

		120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODTKOWY	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2096 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 55,4 g, węglowodany ogółem 308,8 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2443 kcal, białko ogółem 102,2 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42,4 g, węglowodany ogółem 391,7 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 32,8 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2443 kcal, białko ogółem 102,2 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42,4 g, węglowodany ogółem 391,7 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2470 kcal, białko ogółem 106,1 g, tłuszcz ogółem 93,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46 g, węglowodany ogółem 321,2 g, w tym cukry proste 26,5 g, błonnik pokarmowy 42,3 g, sól 11 g

WTOREK 23.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z jajek 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa szynkowa 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 jajek 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa szynkowa 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 białka jajka 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajek 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,6,7,9), kotlet mielony drobiowo – wieprzowy 120 g (1,3,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,6,7,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 120 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,6,7,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie własnym 120 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe 120 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), blok szynkowy 30 g (10), pomidor	Parówka delikatesowa 70 g (10), blok szynkowy 30 g (10),	Parówka delikatesowa 70 g (10), blok szynkowy 30 g	Parówka delikatesowa 70 g (10), blok szynkowy 30 g

		50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(10), 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)	(10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODTKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2336 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz ogółem 95,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,7 g, węglowodany ogółem 292 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 34,4 g, sól 13,3 g	Wartość energetyczna 2530 kcal, białko ogółem 97,7 g, tłuszcz ogółem 108,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,7 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 14,4 g	Wartość energetyczna 2535 kcal, białko ogółem 95,4 g, tłuszcz ogółem 108,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 311 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 34,4 g, sól 13,3 g	Wartość energetyczna 2522 kcal, białko ogółem 100,2 g, tłuszcz ogółem 99 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43 g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry proste 24,8 g, błonnik pokarmowy 36,4 g, sól 11 g

*** Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie**

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkiszu 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 – łubin

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