

# Jadłospis 18.06.2024 – 24.06.2024 r.

WTOREK 18.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), twaróg 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)	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), twaróg 50 g (7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), twaróg 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 25 g (3), 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 <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ryżowa 350 ml (1,7, 9), kotlety mielone drobiowo – wieprzowe 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 350 ml (1,7, 9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 350 ml (1,7, 9), galantyna drobiowo – wieprzowa 180 (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 350 ml (1,7, 9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone (1,3,6,7,9), ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2220 kcal, białko ogółem 88,5 g, tłuszcz ogółem 76,8 w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2487 kcal, białko ogółem 94,7 g, tłuszcz ogółem 100,3 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 90,8 g, tłuszcz ogółem 68,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2463 kcal, białko ogółem 98,7 g, tłuszcz ogółem 102,5 g, w tym kwasy tłuszczowe

		33,5 g, węglowodany ogółem 309,5 g, w tym cukry proste 46,6 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,2 g	nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry proste 46,4 g, błonnik pokarmowy 26,3 g, sól 7,3 g	45,5 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 48,3 g, błonnik pokarmowy 23,5 g, sól 7,8 g	nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 302,9 g, w tym cukry proste 22,1 g, błonnik pokarmowy 31,2 g, sól 9,3 g
--	--	--	---	--	---

<b>ŚRODA 19.06.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa 250 ml (1), płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), twarożek naturalny 150 g (7), pomidor 50 g 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 ml (1,7), twarożek naturalny 150 g (7), pomidor 50 g 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 naturalny 150 g (7), miód 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twarożek naturalny 150 g (7), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z wędliną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), zrazy zawijane 90 g (1,6,7,9,10), szpinak z wody 100 g (1,7), ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2407 kcal, białko ogółem 89,2 g, tłuszcz ogółem 96,3 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2433 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz ogółem 88,2 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2305 kcal, białko ogółem 92,8 g, tłuszcz ogółem 55,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2205 kcal, białko ogółem 97,2 g, tłuszcz ogółem 65,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 55,3 g, węglowodany ogółem 313,9 g, w tym cukry proste 45,9 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 6,4 g	nasycone 63 g, węglowodany ogółem 333 g, w tym cukry proste 45,1 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 6,4 g	27,4 g, węglowodany ogółem 361 g, w tym cukry proste 46,5 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 9,8 g	36,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 30,1 g, sól 6,4
--	--	--	---	--	--

<b>CZWARTEK 20.06.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 350 g (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,3,7), pasta z białka jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 180 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 280 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 180 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 280 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 180 g, marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały 280 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka wiosenna z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty, pomidora i 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)	Ser żółty 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty, pomidora i 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2330 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz ogółem 85,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz ogółem 61,2 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2399 kcal, białko ogółem 96,7 g, tłuszcz ogółem 66,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2289 kcal, białko ogółem 95,2 g, tłuszcz ogółem 83,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		36,4 g, węglowodany ogółem 319 g, w tym cukry proste 55,8 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 9,2 g	nasycone 30,5 g, węglowodany ogółem 368,1 g, w tym cukry proste 46,5 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, sól 10,4	25,3 g, węglowodany ogółem 369,2 g, w tym cukry proste 48 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 8,5 g	38,2 g, węglowodany ogółem 306,5 g, w tym cukry proste 25,5 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 10,5 g
--	--	--	--	--	---

PIĄTEK 21.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna zacierkowa 350 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zupa mleczna zacierkowa 350 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zupa mleczna zacierkowa 350 g (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3), papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), kotlety z ryby 90 g (1,3,4,6,9), surówka z młodej kapusty 100 g (7), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), pulpety z ryby w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,7,9), buraczki oprószone 100 g (1) ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), pulpety z ryby w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,7,9), buraczki oprószone 100 g (1) ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,7,9), surówka z młodej kapusty 100 g (7), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 18 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 70 g (10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 18 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Tarta marchewka 60 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2217 kcal, białko ogółem 85,2 g,	Wartość energetyczna 2309 kcal, białko ogółem 95,3	Wartość energetyczna 2408 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2354 kcal, białko ogółem 106 g, tłuszcz

		tłuszcz ogółem 81,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 302,6 g, w tym cukry proste 45,1 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 9,9	tłuszcz ogółem 72,7 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 331 g, w tym cukry proste 45,7 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 10,2 g	95,7, tłuszcz ogółem 82 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,4 g, węglowodany ogółem 336,6 g, w tym cukry proste 56 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 9,9 g	ogółem 83 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 335 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,9 g
--	--	---	---	---	---

<b>SOBOTA 22.06.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 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 350 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)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,8,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,7,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Blok drobiowy 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb	Blok drobiowy 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), miód 25 g, sałatka z sałaty mix i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata

		razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2340 kcal, białko ogółem 101,1 g, tłuszcz ogółem 84,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,2 g, węglowodany ogółem 365 g, w tym cukry proste 40,5 g, błonnik pokarmowy 41,41 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2494 kcal, białko ogółem 97,6 g, tłuszcz ogółem 70,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 383,8 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,8	Wartość energetyczna 2468 kcal, białko ogółem 100,9 g, tłuszcz ogółem 57,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 379, w tym cukry proste 40 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2494 kcal, białko ogółem 109,6 g, tłuszcz ogółem 101 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,5 g, węglowodany ogółem 305,3 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 38,8 g, sól 10 g

<b>NIEDZIELA 23.06.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	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), twaróg 30 g (7) 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 razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty, kukurydzy i ogórka zielonego 100 g (7), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 90 g (1,6,7,9), fasolka z kalafiorem i marchewką oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 150 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), filet drobiowy duszony 100g (1,6,7,9) fasolka z kalafiorem i marchewką z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego i ogórka 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego i ogórka 50 g (9), masło 15 g (7), chleb	Szynka gotowana 50 g (10), dżem 1 szt., sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego i ogórka 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata

		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2294 kcal, białko ogółem 109,5 g, tłuszcz ogółem 88,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g węglowodany ogółem 357,6 g, w tym cukry proste 21,6 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2196 kcal, białko ogółem 98,8 g, tłuszcz ogółem 77,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, węglowodany ogółem 287,4 g, w tym cukry proste 18,5 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,7	Wartość energetyczna 2223 kcal, białko ogółem 101,8 g, tłuszcz ogółem 72,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, węglowodany ogółem 304,2 g, w tym cukry proste 30,5 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2271 kcal, białko ogółem 101,2 g, tłuszcz ogółem 87,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 285,8 g, w tym cukry proste 18 g, błonnik pokarmowy 32,7 g, sól 8,3 g

<b>PONIEDZIAŁEK 24.06.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jajek 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jajek 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z białka jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,6,7,9), risotto z warzywami i mięsem z sosem pomidorowym 280 g (1,6,7,9, 10)	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,6,7,9), risotto z warzywami i mięsem z sosem pomidorowym 280 g (1,6,7,9, 10)	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,6,7,9), risotto z jarzynami i mięsem z sosem koperkowym 280 g (1,6,7,9)	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (7), ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7),

		(7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2342 kcal, białko ogółem 97,9 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,9 g węglowodany ogółem 349 g, w tym cukry proste 40,5 g, błonnik pokarmowy 33,4 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2392 kcal, białko ogółem 98,1 g, tłuszcz ogółem 66,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, węglowodany ogółem 364,9 g, w tym cukry proste 39,5 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2395 kcal, białko ogółem 100,6 g, tłuszcz ogółem 61,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 372,7 g, w tym cukry proste 38,2 g, błonnik pokarmowy 22,7 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2216 kcal, białko ogółem 97,4 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, węglowodany ogółem 322,2 g, w tym cukry proste 32,2 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 9,4 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 – 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**