

<b>WTOREK 19.03.2024r.</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), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., 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), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), 30 g jajka (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 ryżowa 350 g (1,6,7,9,10), klopsiki duszone w sosie 150 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9,10), klopsiki duszone w sosie 150 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g, (1,6,7,9,10), pulpety gotowane w sosie pietruszkowym 150 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1, 6,7,9,10), klopsiki duszone, sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), ser topiony 30 g (7), 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), ser topiony 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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g, chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g	Budyń 150 g	Budyń 150 g	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2458 kcal, białko ogółem 91,9 g, tłuszcz ogółem 93 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 328,8 g, w tym cukry proste 53,7 g, błonnik pokarmowy 29,9 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2472 kcal, białko ogółem 93,3 g, tłuszcz ogółem 89,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 339,2 g, w tym cukry proste 53,3 g, błonnik	Wartość energetyczna 2387 kcal, białko ogółem 90,9 g, tłuszcz ogółem 89,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 320,6 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2578 kcal, białko ogółem 98,2 g, tłuszcz ogółem 111 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46,2 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, w tym cukry proste

			pokarmowy 27,1 g, sól 9,9 g	proste 55,2 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 8,7 g	44,4 g, węglowodany ogółem 306, 9 g, sól 12,6 g
--	--	--	-----------------------------	--	---

<b>ŚRODA 20.03.2024r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 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)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,9), ćwiartki drobiowe 150 g duszone w marchewce (1,6,9,10), ryż 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,9), ćwiartki drobiowe 150 g duszone w marchewce (1,6,9,10), ryż 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,9), ćwiartki drobiowe 150 g gotowane w marchewce (1,6,9,10), ryż 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,9), ćwiartki drobiowe duszone 150 g, (1,6,9), marchewka z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka ziemniaczana z jajkiem, ogórkiem kiszonym 50 g na sałacie (3,7,9), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z jajkiem, ogórkiem kiszonym 50 g na sałacie (3,7,9), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z białkiem i koperkiem 50 g na sałacie (3,7,9), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z jajkiem, ogórkiem kiszonym 50 g na sałacie (3,7,9), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1) kawa zbożowa 250 ml (1)

	<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 2447 kcal, białko ogółem 97,3 g, tłuszcz ogółem 99,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,6 g, węglowodany ogółem 307,2 g, w tym cukry proste 29,1 g, błonnik pokarmowy 32,8 g, sól 10,2 g	Wartość energetyczna 2405 kcal, białko ogółem 99,2 g, tłuszcz ogółem 90,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, węglowodany ogółem 315,1 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 10,3 g	Wartość energetyczna 2197 kcal, białko ogółem 92,2 g, tłuszcz ogółem 71,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,2 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 27,4 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2338 kcal, białko ogółem 96,8 g, tłuszcz ogółem 77 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 333,8 g, w tym cukry proste 20,5 g, błonnik pokarmowy 42,3 g, sól 9 g

<b>CZWARTEK 21.03.2024r.</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 g (1,7), pasta z jaj i soczewicy 50 g (3,6,7,9) na sałacie, miód 1 szt., 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 jaj i soczewicy 50 g (3,6,7,9) na sałacie, miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z białek i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj i soczewicy 50 g (3,6,7,9) na sałacie, blok drobiowy 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), sałatka ze świeżego ogórka 50 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,9), kiełbasa po kanadyjsku 150 g (1,6,9,10), ziemniaki 230 g	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu 150 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 150 g, (1,6,7,9) szpinak 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu 150 g (1,6,7,9), szpinak 100 g (1,7), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)

	<b>KOLACJA</b>	Ser topiony 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty mix i pomidora 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 topiony 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty mix i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twarożek 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)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2263 kcal, białko ogółem 83,2 g, tłuszcz ogółem w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,4 g, węglowodany ogółem 321 g, w tym cukry proste 46,3 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2422 kcal, białko ogółem 96,4 g, tłuszcz ogółem 84,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 334,9 g, w tym cukry proste 45 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2272 kcal, białko ogółem 95,9 g, tłuszcz ogółem 68,1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g, węglowodany ogółem 336,1 g, w tym cukry proste 45,3 g, błonnik pokarmowy 33,9 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 96,3 g, tłuszcz ogółem 85 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 287,7 g, w tym cukry proste 26,1 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 9,3 g

<b>PIĄTEK 22.03.2024r.</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), twarożek na sałacie 50 g (7), miód 1 szt., 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), twarożek na sałacie 50 g (7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), twarożek na sałacie 50 g (7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek na sałacie 50 g (7), jajko gotowane 30 g (3), 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 wędliną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,7), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), pulpety gotowane z ryby w sosie koperkowym 150 g (1,3,4,7), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), pulpety gotowane z ryby w sosie koperkowym 150 g (1,3,4,7), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), ryba smażona 100 g (1,3,4,7), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, 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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg krajanka 30 g (7), 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 2482 kcal, białko ogółem 86,8 g, tłuszcz ogółem 99,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,9 g, węglowodany ogółem 327,4 g, w tym cukry proste 43,1 g, błonnik pokarmowy 34,6, sól 6 g	Wartość energetyczna 2249 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz ogółem 68,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, węglowodany ogółem 331,7 g, w tym cukry proste 45,8 g, błonnik pokarmowy 35,1 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2245 kcal, białko ogółem 88,3 g, tłuszcz ogółem 72,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, węglowodany ogółem 327,4 g, w tym cukry proste 47 g,	Wartość energetyczna 2245 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz ogółem 101,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 268,2 g, w tym cukry proste 34,5 g,

				błonnik pokarmowy 35,4 g, sól 7 g	błonnik pokarmowy 38,2 g, sól 8 g
--	--	--	--	-----------------------------------	-----------------------------------

<b>SOBOTA 23.03.2024r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 350 g (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru <b>II ŚNAIDANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,6,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,6,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 350 g (1,6,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,9), kotlet drobiowo-wieprzowy 100 g (1,3,7,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (7,9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), ser żółty 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (7)	Budyń 150 g (7)	Budyń 150 g (7)	Mandarynka
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2151 kcal, białko ogółem 92,9 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2232 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2232 kcal, białko ogółem 92,9 g, tłuszcz ogółem 68,1 g, w tym kwasy	Wartość energetyczna 2280 kcal, białko ogółem 89,5 g, tłuszcz ogółem 73,3 g, w tym kwasy

		23,5 g, węglowodany ogółem 321,8 g, w tym cukry proste 49 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, sól 8,9 g	24 g, węglowodany ogółem 338,6 g, w tym cukry proste 53,7 g, błonnik pokarmowy 29,2 g, sól 8,7 g	tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 329,6 g, w tym cukry proste 51,5 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,7 g	tłuszczowe nasycone 36,7 g, węglowodany ogółem 311,2 g, w tym cukry proste 25,2 g, błonnik pokarmowy 40,7 g, sól
--	--	--	--	--	--

<b>NIEDZIELA 24.03.2024r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 25 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 25 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), sałatka z sałaty, pietruszki z sosem winegret 35g	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 25 g (7), pomidor 50 g na sałacie, 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 pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,7,9), kotlet z fileta drobiowego 120 g (1,3,7), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,7,9), filet duszony w sosie 120 g (1,7,9), fasolka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie 120 g (1,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa 350 g (1,3,7,9), fasolka szparagowa z wody 100, filet drobiowy gotowany 120 g (1,7,9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, rodzynek 50 g (9), masło 15 g (7), 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, ogórka kiszzonego, rodzynek 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twarożek 30 g (7), 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 2309 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g, węglowodany ogółem 310,3 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 39,4 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2243 kcal, białko ogółem 90,7 g, tłuszcz ogółem 81,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,7 g, węglowodany ogółem 303,2 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2199 kcal, białko ogółem 84,2 g, tłuszcz ogółem 68,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 327,6 g, w tym cukry proste 40,5 g, błonnik pokarmowy 28,2 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2287 kcal, białko ogółem 98,9 g, tłuszcz ogółem 85 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 45,2 g, węglowodany ogółem 302 g, w tym cukry proste 31,6 g, błonnik pokarmowy 42 g, sól 10,2 g

<b>PONIEDZIAŁEK 25.03.2024r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 1 szt. na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (7), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 1 szt. na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 1 szt. na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy 150 g (7), pomidor 50 g na sałacie, 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 wędliną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa z soczewicą 350 g (1,6,9), makaron z kapustą, mięsem i boczkiem 200 g (1,3,6,9,10)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsno - pomidorowym 200 g (1,3,6,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsnym 200 g (1,3,9)	Zupa jarzynowa z soczewicą 350 g (1,6,9), pieczeń rzymska 120 g (1,3,6,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (6,7,9), jajko gotowane 30 g na sałacie (3), masło 15 g (7), chleb	Pasta z kurczaka 50 g (6,7,9), jajko gotowane 30 g na sałacie (3),	Pasta z kurczaka 50 g (6,7,9), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie,	Pasta z kurczaka 50 g (6,7,9), jajko gotowane 30 g (3) na sałacie,



		mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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>	mandarynka	mandarynka	mandarynka	mandarynka
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2557 kcal, białko ogółem 107,2 g, tłuszcz ogółem 85,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 358,4 g, w tym cukry proste 37,7 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2338 kcal, białko ogółem 106,3 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,1 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 29,7 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2163 kcal, białko ogółem 95,4 g, tłuszcz ogółem 52,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1 g, węglowodany ogółem 340 g, w tym cukry proste 30 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2324 kcal, białko ogółem 96,6 g, tłuszcz ogółem 80,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,1 g, węglowodany ogółem 324,9 g, w tym cukry proste 27,2 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 7,3 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**