

Jadłospis 02.10.2024 – 09.10.2024 r.

ŚRODA 2.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 180 g (1,6,7,8,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 180 g (1,6,7,8,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w marchewce 180 g (1,6,7,8,9), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 90 g (1,6,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kielbasa żywiecka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kielbasa żywiecka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, szynka gotowana 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kielbasa żywiecka 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2328 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 69 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 87,6 g, tłuszcz ogółem 68,1 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2337 kcal, białko ogółem 87,9 g, tłuszcz ogółem 68,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2326 kcal, białko ogółem 88,7 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		32,6 g, węglowodany ogółem 323,5 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 31,4 g, sól 10,1 g	nasycone 36,8 g, węglowodany ogółem 321,1 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 10,1 g	36,9 g, węglowodany ogółem 296,2 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 10,2	35,9 g, węglowodany ogółem 298,9 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 35,5 g, sól 9,8 g
--	--	---	--	---	--

CZWARTEK 3.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka gotowana 50 g (1,10), 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, szynka gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g na sałacie (3), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), kielbasa mortadela w cieście 110 g (1,3,6,7,8,9,10), surówka z kapusty białej 100 g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z kalafiorem oprószana 100 g (1), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab gotowany w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g, jabłko pieczone	Zupa krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty białej 100 g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 99,9 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,4 g, węglowodany ogółem 316,5 g, w tym cukry proste 33,5 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2066 kcal, białko ogółem 99,4 g, tłuszcz ogółem 61,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,9 g, węglowodany ogółem 289,7 g, w tym cukry proste 27,8 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2230 kcal, białko ogółem 93,9 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 353,4 g, w tym cukry proste 49,1 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2117 kcal, białko ogółem 101,4 g, tłuszcz ogółem 51,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 335,1 g, w tym cukry proste 27,6 g, błonnik pokarmowy 30,2 g, sól 10,1 g
--	-----------------------------	---	---	---	---

PIĄTEK 4.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jajka i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka i twarogu 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grochówka 300 ml (1,6,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,9,10), ryba smażona 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (7), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9,10), serek Hochland 18 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9,10), serek Hochland 18 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9,10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9,10), serek Hochland 18 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2351 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 59,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3 g, węglowodany ogółem 367,1 g, w tym cukry proste 53,2 g, błonnik pokarmowy 37,3 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2224 kcal, białko ogółem 79 g, tłuszcz ogółem 67,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 342,4 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2064 kcal, białko ogółem 82,4 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 317,9 g, w tym cukry proste 52,2 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2110 kcal, białko ogółem 84,9 g, tłuszcz ogółem 83,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,6 g, węglowodany ogółem 301,8 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 7,5 g

SOBOTA 5.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, jajko gotowane 25 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowane 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie, 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 kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

					II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,3,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,3,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,3,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,3,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,7,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twaróg z pietruszką 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twaróg z pietruszką 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9), twarówek 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)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twaróg z pietruszką 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i sałaty mix 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 DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2348 kcal, białko ogółem 94,8 g, tłuszcz ogółem 71,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, węglowodany ogółem 349,4 g w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2102 kcal, białko ogółem 91,2 g, tłuszcz ogółem 61,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 310,3 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2109 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 65,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2128 kcal, białko ogółem 92,1 g, tłuszcz ogółem 72,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g, węglowodany ogółem 299,8 g, w tym cukry proste 26,2 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, sól 9,9 g

NIEDZIELA 6.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g,, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, sałatka ze świeżego ogórka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty białej i pora 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), fasolka z marchewką i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony (1,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty 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)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty 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	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2362 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2061 kcal, białko ogółem 90,8 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2100 kcal, białko ogółem 80,5 g, tłuszcz ogółem 67,1 w tym kwasy	Wartość energetyczna 2237 kcal, białko ogółem 96,5 g, tłuszcz ogółem 64 g, w tym kwasy

		nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 33,4 g, sól 9,1 g	nasycone 34,3 g, węglowodany ogółem 306,1 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,9 g	ttuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 7 g	ttuszczowe nasycone 39,3 g, węglowodany ogółem 308,1 g, w tym cukry proste 27,3 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,4 g
--	--	---	---	--	--

PONIEDZIAŁEK 7.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serek naturalny 150 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gulasz mięsno - pomidorowy z ciecierzycą 180 g (1,6,7,9,10), makaron 200 g (1,3)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gulasz mięsno - pomidorowy z ciecierzycą 180 g (1,6,7,9,10), makaron 200 g (1,3)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), gulasz mięsno – jarzynowy gotowany 180 g (1,6,7,9,10), makaron 200 g (1,3)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), zraz ze schabu duszony 90 g (1,6,9,10), surówka z kapusty kiszzonej 100 g (9,10), ziemniaki gotowane z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora o ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora o ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora o ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 (7)

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2352 kcal, białko ogółem 97,4g, tłuszcz ogółem 77,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,2 g węglowodany ogółem 381,4 g, w tym cukry proste 45,6 g, błonnik pokarmowy 30,8 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2127 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 75 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 299,2 g, w tym cukry proste 45,8 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2086 kcal, białko ogółem 82,4 g, tłuszcz ogółem 73,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 286,1 g, w tym cukry proste 29,9 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2288 kcal, białko ogółem 101,7 g, tłuszcz ogółem 74,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,3 g, węglowodany ogółem 315,9 g, w tym cukry proste 28,9 g, błonnik pokarmowy 37,41 g, sól 7,9 g
-----------------------------	---	---	---	---

WTOREK 08.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, ser żółty 30 g (7), 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 twarogiem (1, 7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1) ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1) ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 80 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 100 g (1) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		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)	herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2316 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,1 g węglowodany ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 29,3 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2308 kcal, białko ogółem 89,8 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,8 g, węglowodany ogółem 331,7 g, w tym cukry proste 32,8 g, błonnik pokarmowy 245 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2240 kcal, białko ogółem 87,2 g, tłuszcz ogółem 62,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 301,1 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2312 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 344,7 g, w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 8,2 g

ŚRODA 9.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z białka jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), 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 (1,7)
	OBIAD	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), gulasz z żołądków drobiowych 150 g (1,6,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), gulasz z żołądków drobiowych 150 g (1,6,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,9), marchewka z groszkiem z wody 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, kielbasa krakowska 30 g	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kielbasa krakowska 30 g	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, blok szynkowy 30 g	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kielbasa krakowska 30 g

		(1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	brzoskwinia	brzoskwinia	Jabłko	brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2123 kcal, białko ogółem 86,9 g, tłuszcz ogółem 53,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, węglowodany ogółem 316,7 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 33,4 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2114 kcal, białko ogółem 91,9 g, tłuszcz ogółem 69,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,1 g, węglowodany ogółem 301,6 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2064 kcal, białko ogółem 99,3 g, tłuszcz ogółem 58,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 302,2 g, w tym cukry proste 49,9 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2122 kcal, białko ogółem 92,2 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 297,6 g, w tym cukry proste 21,4 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 8,7 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 niewielką ilość 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