

# Jadłospis 24.01.2025 r. – 30.01.2025 r.

PIĄTEK 24.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), jajko gotowane 25 g (3), 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 <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa peyzanka 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i roszponki 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>	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2081,8 kcal, białko ogółem 75,3 g, tłuszcz ogółem 52,3 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2042,5 kcal, białko ogółem 77,8 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2033,6 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2101,7 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 48,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

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

<b>SOBOTA 25.01. 2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, 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 jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 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 gotowanym (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2097 kcal, białko ogółem 67,7 g,	Wartość energetyczna 2030,3 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2000,5 kcal, białko ogółem 72,8 g,	Wartość energetyczna 2030 kcal, białko ogółem 69,3 g,

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

<b>NIEDZIELA 26.01.2025 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 (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rukoli, 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 z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rukoli, sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) , serdelka na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z rukoli, sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białek i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), fasolka z marchewką i brokułem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka z marchewką i brokułem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

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

<b>PONIEDZIAŁEK 27.01.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7), sałatka z sałaty i rzodkiewki 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>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsnym 390 g (1,6,7,8,9)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)

	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, ser żółty 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>POSILEK DODATKOWY</b>	Jabłko pieczone 90 g	Jabłko pieczone 90 g	Jabłko pieczone 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2047,9 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 61,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,1 g, węglowodany ogółem 341,7 g w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2079,8 kcal, białko ogółem 68,1 g tłuszcz ogółem 59,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 339,8 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2104 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 68,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,1 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2118,1 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 337,8 g, w tym cukry proste 58,7 g, błonnik pokarmowy 30,6 g, sól 7,4 g

<b>WTOREK 28.01.2025 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 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g

		duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	sosie 190 g (1,3,6,7,8, 9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Salceson ozorkowy 50 g (1,10), ser topiony 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)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), ser topiony 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>	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 2060,4 kcal, białko ogółem 74,9 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2094 kcal, białko ogółem 67,5 g, tłuszcz ogółem 58,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 55,4 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2066,2 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 54,9 g, błonnik pokarmowy 17,9 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2124,2 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,7 g, węglowodany ogółem 342,6 g, w tym cukry proste 56,7 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 7,7 g

<b>ŚRODA 29.01.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300 ml (7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku 35 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka z pietruszką 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i koperku 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

					<b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 190 g (1,6,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), ćwiartka drobiowa duszona 100 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Salátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salátka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, szynka gotowana 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2087 kcal, białko ogółem 66,6 g, tłuszcz ogółem 54,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 335,6 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2032,6 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 347,2 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2026,6 kcal, białko ogółem 64,4 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,2 g, węglowodany ogółem 346,4 g, w tym cukry proste 57,9 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2026,3 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,7 g

<b>CZWARTEK 30.01.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), parówka delikatesowa	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), parówka delikatesowa	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), parówka delikatesowa	Parówka delikatesowa na gorąca 80 g (1,10), ser żółty 30

		na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	na gorąco 80 g (1,10), ser żółty 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (7) na sałacie 5 g, papryka czerwona 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>	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 90 g (1,6,7,8,9,10), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8, 9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8, 9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8, 9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniak z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>KOLACJA</b>	Twaróg krajanka 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g, (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g, (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix , sałaty, pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g, 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)	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2046,9 kcal, białko ogółem 65,3 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,3 g węglowodany ogółem 355,8 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 5,1 g	Wartość energetyczna 2047,4 kcal, białko ogółem 64,1 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g , węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2062,6vkcal, białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 56,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,9 g, węglowodany ogółem 348,3 g, w tym cukry proste 54,6 g , błonnik pokarmowy 16,8 g , sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2138,8 kcal, białko ogółem 63,4 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 342,8 g , w tym cukry proste 36,8 g, błonnik pokarmowy 30,5 g, sól 6,8 g



*\* Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie*

#### **WYKAZ ALERGENÓW:**

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkisz i produkty pochodne;

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

Alergen nr 5 – produkty zawierające niewielkie ilości orzeszków ziemnych (arachidowych);

Alergen nr 6 – produkty zawierające niewielkie ilości soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin

