

# Jadłospis 25.06.2024 – 01.07.2024 r.

WTOREK 25.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku (1,7), twarożek z pietruszką 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 (1)	Płatki owsiane na mleku (1,7), twarożek z pietruszką 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 (1,7), twarożek z pietruszką 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z pietruszką 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 60 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 grysikowa 350 ml (1,6,7,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 170 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 170 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,8,9) ml, pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 170 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 350 ml (1,6,7,8,9), pulpety gotowane drobiowo-wieprzowe 90 (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty 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), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), dżem 1 szt., sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), 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>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 2316 kcal, białko ogółem 90,9 g, tłuszcz ogółem 92,3 w tym	Wartość energetyczna 2207 kcal, białko ogółem 85,2 g, tłuszcz ogółem 86,6 g, w tym	Wartość energetyczna 2319 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 94,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2363 kcal, białko ogółem 89,1 g, tłuszcz ogółem 95,2 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 38,3 g, węglowodany ogółem 296,5 g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 7,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 35,8 g, węglowodany ogółem 286,9 g, w tym cukry proste 40,3 g, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 7,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 318,3 g, w tym cukry proste 56 g, błonnik pokarmowy 33,8 g, sól 7,9 g	kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 305 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,7 g
--	--	--	--	--	--

<b>ŚRODA 26.06.2024 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), makaron na mleku 350 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (10), dżem 25 g 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), dżem 25 g na sałacie , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), blok drobiowy 50 g (10), dżem 25 g na sałacie , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, blok drobiowy 50 g (10), serek topiony 30 g na sałacie (7), sałatka z e świeżego ogórka, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 170 g (1,6,7,9), marchew z kalafiorem oprószana 100 g (1), ryż biały 280 g	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), , ćwiartki drobiowe duszone w sosie 170 g (1,6,7,9), marchew z kalafiorem oprószana 100 g (1), ryż biały 280 g	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 170 g (1,6,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały 280 g	Zupa jarzynowa 350g (1,9), ćwiartki drobiowe duszone 90 g (1,6,9), marchew z kalafiorem z wody 100 g, 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 2262 kcal, białko ogółem 85,7 g, tłuszcz ogółem 68,3 g, w	Wartość energetyczna 2290 kcal, białko ogółem 87,9 g , tłuszcz ogółem 61,8 g, w tym	Wartość energetyczna 2288 kcal, białko ogółem 86,6 g, tłuszcz ogółem 68,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2298 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 77 g, w tym

		tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 345, 2 g, w tym cukry proste 54,2 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 7,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 361,7 g, w tym cukry proste 53,4 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, węglowodany ogółem 348, 5 g, w tym cukry proste 66,3 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 8,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 329,9 g, w tym cukry proste 32,2 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 9,1 g
--	--	---	--	---	--

<b>CZWARTEK 27.06.2024 r.</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 (7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Ryż na mleku 350 g (7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3), papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,9,10), kielbasa po kanadyjsku 160 g (1,6,8,9,10), ziemniaki 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,9,10), gulasz wieprzowy w sosie (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,6,7,9,10), gulasz wieprzowy gotowany w sosie (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Żurek z maślanki 350 g (1,6,7,9,10), bitka ze schabu 90 g (1,9), szpinak z wody 100 g, ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka wiosenna z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), pomidor 50g, 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 (10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twarożek z pietruszką 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (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>	Tarta marchewka 50 g	Tarta marchewka 50 g	Tarta marchewka 50 g	Tarta marchewka 50 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 92,8 g, tłuszcz ogółem 91,1 g, w tym	Wartość energetyczna 2253 kcal, białko ogółem 107,3 g, tłuszcz ogółem 69,2 g, w	Wartość energetyczna 2191 kcal, białko ogółem 98,7 g, tłuszcz ogółem 57,5 g, w tym	Wartość energetyczna 2195 kcal, białko ogółem 103,9 g, tłuszcz ogółem 66,8 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 36,5 g, węglowodany ogółem 278,5 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 9,1 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8	kwasy tłuszczowe nasycone 29,2 g, węglowodany ogółem 333,7 g, w tym cukry proste 37,9 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 7,2 g	kwasy tłuszczowe nasycone 33,6 g, węglowodany ogółem 288,2 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 37,3 g, sól 9,2 g
--	--	--	--	--	--

PIĄTEK 28.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna zacierkowa 350 g (1,7), pasta z jaj na sałacie 50 g (3,7), miód 25 g, 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), pasta z jaj na sałacie 50 g (3,7), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zupa mleczna zacierkowa 350 g (1,7), pasta z białka jajka 50 g (3,7) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7), na sałacie, serek Hochland 1 szt. (7) masło 15 g (7), sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), 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 (1,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grochówka 350 ml (1,6,8,9), ryż na mleku z sosem owocowym 380 g (1,7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 380 g (1,7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,7), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 (1,7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,7), jajko sadzone (3), surówka z białej kapusty (7), ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ryba w galarecie 150 g (6,9, 10), sałatka z sałaty i sałaty mix, pomidora, rukoli z sosem winegret 150 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 (6,9, 10), sałatka z sałaty i sałaty mix, pomidora, rukoli z sosem winegret 150 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (6,9,10), sałatka z sałaty i sałaty mix i rukoli z sosem winegret 150 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (6,9, 10), sałatka z sałaty i sałaty mix, pomidora, rukoli z sosem winegret 150 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)	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2358 kcal, białko ogółem 95,6 g,	Wartość energetyczna 2382 kcal, białko ogółem 77,9 g	Wartość energetyczna 2421 kca, białko ogółem	Wartość energetyczna 2284 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz

		tłuszcz ogółem 78,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,7 g, węglowodany ogółem 399 g, w tym cukry proste 66 g, błonnik pokarmowy 34,5 g, sól 7,4	tłuszcz ogółem 70 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 373,3 g, w tym cukry proste 56 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,2 g	79,4 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, węglowodany ogółem 387 g, w tym cukry proste 71 g, błonnik pokarmowy 21,5 g, sól 7,4 g	ogółem 95,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 304,5 g, w tym cukry proste 56,6 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 9,5 g
--	--	---	--	---	---

<b>SOBOTA 29.06.2024 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 z koperkiem na sałacie 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), 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 z koperkiem na sałacie 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), , twaróg z koperkiem na sałacie 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twaróg z koperkiem na sałacie 50 g (7), kielbasa szynkowa 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), pieczeń rzymska 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, pomidora, natki pietruszki 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, pomidora, natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb	Blok drobiowy 50 g (10), dżem 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, pomidora, natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		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 2349 kcal, białko ogółem 100,1 g, tłuszcz ogółem 71,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,2 g, węglowodany ogółem 347 g, w tym cukry proste 35 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2474 kcal, białko ogółem 104,1 g, tłuszcz ogółem 65,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24 g, węglowodany ogółem 385,6 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2387 kcal, białko ogółem 97,4 g, tłuszcz ogółem 61,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,9 g, węglowodany ogółem 377,9 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2369 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 73,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1 g, węglowodany ogółem 354,2 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 38,1 g, sól 11 g

<b>NIEDZIELA 30.06.2024 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, sałatka ze świeżego ogórka 35 g, 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>	Rosół z makaronem 350 g (1,3, 9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty 100 g (7), ziemniaki 250 g	Rosół z makaronem 350 g, filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,6,7,9), marchew z fasolką i kalafiorem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), filet drobiowy gotowany w sosie 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), marchew z fasolką, kalafiorem 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 jabłka z	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego i jabłka z	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego i jabłka 50 g

		sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel 150 g (7)	Kisiel 150 g (7)	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2499 kcal, białko ogółem 1112 g, tłuszcz ogółem 101,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,4 g węglowodany ogółem 297,4 g, w tym cukry proste 30,8 g, błonnik pokarmowy 36,4 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2211 kcal, białko ogółem 114,2 g, tłuszcz ogółem 85 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 258,3 g, w tym cukry proste 24,4 g, błonnik pokarmowy 22,4 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2149 kcal, białko ogółem 103,5 g, tłuszcz ogółem 75,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 278,2 g, w tym cukry proste 37,2 g, błonnik pokarmowy 28,4 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2293 kcal, białko ogółem 110,3 g, tłuszcz ogółem 91,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,2 g, węglowodany ogółem 273,2 g, w tym cukry proste 24,4 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,3 g

<b>PONIEDZIAŁEK 01.07.2024 r.</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), blok szynkowy 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), ser twarogowy 30 g (7), papryka 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 jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,8,9), makaron z kapustą i boczkiem 380 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym 380 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,8,9), gołąbki 120 g (1,3,6,9,10), ziemniaki 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i sałaty mix	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z

		z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2307 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz ogółem 88,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,3 g węglowodany ogółem 352,3 g, w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 36,9 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2185 kcal, białko ogółem 85 g, tłuszcz ogółem 70 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 322 g, w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2175 kcal, białko ogółem 80,2 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, węglowodany ogółem 347 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2393 kcal, białko ogółem 97,4 g, tłuszcz ogółem 76,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,6 g, węglowodany ogółem 355,4 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 8,2 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 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**