

Jadłospis 27.08.2024 – 02.09 .2024 r.

WTOREK 27.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1, 7), pasta z jajka 50 g (1,3,7), kielbasa krakowska 30 g (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 jajka 50 g (1,3,7), kielbasa krakowska 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku, pasta z białka jajka 50 g na sałacie (1,3,7), blok drobiowy 30 g (10) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (1,3,7) na sałacie, kielbasa krakowska 30 g (10) sałatka z pomidora 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 grysikowa 300 ml (1, 6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe 90 g (1,3,6,7,9) , sałatka z buraczków i jabłka 100 g ,ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10) , twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie, sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10) , twaróg krajanka 30 g na sałacie (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie , 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 80 g (10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie , sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (9,10) ,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 2521 kcal, białko ogółem 96,4 g, tłuszcz ogółem 109 g w tym	Wartość energetyczna 2423 kcal, białko ogółem 95,4 g, tłuszcz ogółem 101,6 g, w	Wartość energetyczna 2326 kcal , białko ogółem 90 g, tłuszcz ogółem 73,3 g, w tym	Wartość energetyczna 2539 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz ogółem 101 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 37,2 g, węglowodany ogółem 300,9 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,8 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,4 g, węglowodany ogółem 292,6 g, w tym cukry proste 34,1 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 7,9 g	kwasy tłuszczowe nasycone 22,4 g, węglowodany ogółem 287,1 g, w tym cukry proste 32,2 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,6	kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 316,9 g, w tym cukry proste 26,6 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,3 g
--	--	--	--	--	--

ŚRODA 28.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, 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), blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, blok drobiowy 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z rzodkiewki 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 ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 170 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 170 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana w sosie 170 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, 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 (1,3,6,7,9) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, 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

	POSILEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2506 kcal, białko ogółem 89,8 g, tłuszcz ogółem 56,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,5 g, węglowodany ogółem 329,9 g, w tym cukry proste 59,5 g, błonnik pokarmowy 38,8 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2287 kcal, białko ogółem 86,7 g, tłuszcz ogółem 58,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, węglowodany ogółem 370,5 g, w tym cukry proste 56,5 g, błonnik pokarmowy 30,2 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2278 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 361,8 g, w tym cukry proste 63 g, błonnik pokarmowy 30,7 g, sól 9,7 g	Wartość energetyczna 2318 kcal, białko ogółem 92,1 g, tłuszcz ogółem 82,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 321,6 g, w tym cukry proste 45,2 g, błonnik pokarmowy 30,2 g, sól 9,13 g

CZWARTEK 29.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i pietruszki 50 g (7,10), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), schab duszony w sosie własnym 170 g (1,6,7,9), surówka z selera naciowego, jabłka	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), schab duszony w sosie własnym 170 g (1,6,7,9), surówka z selera	Krupnik z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), schab gotowany w sosie 170 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7) ziemniaki 250 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,9), surówka z selera naciowego, jabłka i

		i ogórka kiszzonego 100 g (9,10), ziemniaki 250 g	naciowego i 100 g (9,10), ziemniaki 250 g		ogórka kiszzonego 100 g (9,10), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Kiełbasa krakowska 50 g (10), serek Hochland 18 g (10), sałatka z sałaty, pomidora i papryki czerwonej z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (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)	Kiełbasa krakowska 50 g (10), serek Hochland 18 g (10), sałatka z sałaty, pomidora i papryki czerwonej 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
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2463 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz ogółem 75,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, węglowodany ogółem 358 g, w tym cukry proste 48,6 g, błonnik pokarmowy 32,5 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2184 kcal, białko ogółem 91,2 g, tłuszcz ogółem 70,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,2 g, węglowodany ogółem 310,4 g, w tym cukry proste 41,8 g, błonnik pokarmowy 24,7 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2144 kcal, białko ogółem 91,8 g, tłuszcz ogółem 67,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 304,8 g, w tym cukry proste 44,5 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2136 kcal, białko ogółem 95,7 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 298,3 g, w tym cukry proste 15,6 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 8,5 g

PIĄTEK 30.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj i wędliny 50 g na sałacie (3,7,10), twarożek 30 g (7) na	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj i wędliny 50 g na sałacie (3,7,10), twarożek 30 g	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek i wędliny 50 g (7,10), twarożek 30 g (7) na	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj i wędliny 50 g na sałacie (3,7,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15

		sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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 ryżowa 300 ml (1,6,9), kotlet z ryby 90 g (1,3,4,7,9), surówka z marchewki 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), pulpety z ryby duszone w sosie koperkowym 170 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 170 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), kotlety z ryby 90 g (1,3,4,7,9), surówka z marchewki 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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)	Parówka delikatesowa 80 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i pomidora 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2288 kcal, białko ogółem 95,5 g, tłuszcz ogółem 80,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,4 g, węglowodany ogółem 309 g w tym cukry proste 39,5 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2372 kcal, białko ogółem 101,4 g, tłuszcz ogółem 64,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 356 g, w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2379 kcal, białko ogółem 101,6 g, tłuszcz ogółem 64,8 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 360 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2196 kcal, białko ogółem 90,7 g, tłuszcz ogółem 99,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 348 g, w tym cukry proste 21 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 10 g

SOBOTA 31.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7), papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1, 6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 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 koperkiem 350 g (1,6,7,8,9),stek wieprzowy 90 g (1,6,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), twarówek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), twarówek 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), twarówek 30 g na sałacie (7),masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), twarówek 30 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g (7)	Kisiel 150 g (7)	Kisiel 150 g (7)	Kisiel 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2296 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 62,9 g, w tym kwasy	Wartość energetyczna 2093 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 44 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2205 kcal, białko ogółem 89,2 g, tłuszcz ogółem 59,7 g, w tym kwasy	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 94,7 g, tłuszcz ogółem 64,4 g, w tym kwasy

		tłuszczowe nasycone 52,3 g, węglowodany ogółem 357,8 g, w tym cukry proste 49,5 g, błonnik pokarmowy 33,6 g, sól 9,4 g	nasycone 51,3 g, węglowodany ogółem 348,5 g, w tym cukry proste 49,1 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 8,1 g	tłuszczowe nasycone 26,7 g, węglowodany ogółem 342,3 g, w tym cukry proste 47,7 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 8,2 g	tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 331,3 g, w tym cukry proste 28,8 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 10,7 g
--	--	--	---	--	---

NIEDZIELA 01.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	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), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g ,jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, sałatka z ogórka świeżego 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g(1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty białej i pora 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka z fasolką i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem (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 (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twaróg 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2309 kcal, białko ogółem 97,4 g, tłuszcz ogółem 81,4 g, w	Wartość energetyczna 2051kcal, białko ogółem 90,5 g, tłuszcz ogółem 64,6 g, w	Wartość energetyczna 2054 kcal, białko ogółem 79,5 g, tłuszcz ogółem 64,4 g, w tym	Wartość energetyczna 2321 kcal , białko ogółem 101,1 g, tłuszcz ogółem 82,6 g, w tym

		tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g węglowodany ogółem 315,2 g, w tym cukry proste 38,7 g, błonnik pokarmowy 36,5 g, sól 8,5 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 292,3 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 31,2 g, sól 7,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 30,4 g, węglowodany ogółem 303,6 g, w tym cukry proste 41,7 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 7,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 37,4 g, węglowodany ogółem 311,1 g, w tym cukry proste 33,1 g, błonnik pokarmowy 35,4 g, sól 8,5 g
--	--	--	---	--	--

PONIEDZIAŁEK 02.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 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 jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8, 9)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9), jabłko pieczone 1 szt.	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,7,9) , surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Brzoskwinia

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2262 kcal, białko ogółem 82,7 g, tłuszcz ogółem 73,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,2 g węglowodany ogółem 331,9 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik pokarmowy 26,3 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2097 kcal, białko ogółem 81,2 g, tłuszcz ogółem 44 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 313,8 g, w tym cukry proste 37,7 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2133 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 334,2 g, w tym cukry proste 55,5 g, błonnik pokarmowy 26,3 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2498 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz ogółem 88,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 351,3 g, w tym cukry proste 40,3 g, błonnik pokarmowy 42,5 g, sól 10 g
--	-----------------------------	--	---	---	--

**Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie*

WYKAZ ALERGENÓW:

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

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

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

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

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - tubin