

Jadłospis 30.07.2024 – 05.08.2024 r.

WTOREK 30.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350 ml (7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 ml (7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 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)	Ryż na mleku 350 ml (7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 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)	Serek śniadaniowy 150 g (7), jajko gotowane 25 g (3), 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 kielbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa owocowa z makaronem 350 ml (1,3), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa owocowa z makaronem 350 ml (1,3), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 ml (1,3,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 ml (1,3,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK DODATKOWY	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Jabłko	Brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2412 kcal, białko ogółem 99,7 g, tłuszcz ogółem 89,5 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,6 g, węglowodany ogółem 333,3 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 36,2 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2452 kcal, białko ogółem 99,1 g, tłuszcz ogółem 88,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, węglowodany ogółem 336,5 g, w tym cukry proste 46,7 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2387 kcal, białko ogółem 98,3 g, tłuszcz ogółem 88,4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,8, g, węglowodany ogółem 329,4 g, w tym cukry proste 36,6 g, błonnik pokarmowy 26,7 g, sól 8,9	Wartość energetyczna 2368 kcal, białko ogółem 100,1 g, tłuszcz ogółem 99,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,6 g, węglowodany ogółem 352,7 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 9,4 g

ŚRODA 31.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 ml (1,7), pasta z białek 50 g na sałacie, (3,7), blok szynkowy 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), ogórek świeży 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 350 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 180 g (1,7,9), marchewka z groszkiem	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 180 g (1,7,9), marchewka z groszkiem	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 180 g (1,7,9), marchewka oprószana	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 (1,6,9), marchewka groszkiem z

		oprószone 100 g (1), ryż biały gotowany 200 g	oprószone 100 g (1), ryż biały gotowany 200 g	100 g (1), ryż biały gotowany 200 g	wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serem topionym (1,7)
	KOLACJA	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,9), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Salatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9), szynka gotowana 30 g (10) 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 2335 kcal, białko ogółem 98,4 g, tłuszcz ogółem 76,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, węglowodany ogółem 345,4 g, w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2348 kcal, białko ogółem 99,9 g, tłuszcz ogółem 82,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 357,3 g, w tym cukry proste 43,5 g, błonnik pokarmowy 31,1 g, sól 9,5 g	Wartość energetyczna 2338 kcal, białko ogółem 98,7 g, tłuszcz ogółem 82,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 354,7 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2353 kcal, białko ogółem 104,8 g, tłuszcz ogółem 83,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,2 g, węglowodany ogółem 342,7 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 39,2 g, sól 8,9 g

CZWARTEK 01.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (10), 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)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (10), jajko 25 g (3) na sałacie,, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z 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	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180 g (1, 6,7,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9),szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,9),szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9),schab duszony 90 g (1,9), szpinak z wody 100 g (7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z koperkiem 50 g (9,10), masło 15 g (7),chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z koperkiem 50 g (9,10) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kietbasa szynkowa 50 g (10), miód 25 g, 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), kietbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z koperkiem 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	brzoskwinia	brzoskwinia	jabłko	brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2217 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 89,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 368,9 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2245 kcal, białko ogółem 98,5 g, tłuszcz ogółem 88,6 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 373,4 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2248 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 88 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, węglowodany ogółem 356,8 g, w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2244 kcal, białko ogółem 101,1 g, tłuszcz ogółem 81,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,7 g, węglowodany ogółem 353,6 g, w tym cukry proste 42,7 g, błonnik pokarmowy 42 g, sól 8,9 g

PIĄTEK 02.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy 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 350 g (1,7), blok szynkowy 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 350 g (1,7), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 35 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 350 ml (1,6,7,9), kotlet z ryby 90 g (1,3,4, 6,7,9), surówka z	Zupa ryżowa 350 ml (1,6,7,9), pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 170 g	Zupa ryżowa 350 ml (1,6,7,9), pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 170 g	Zupa ryżowa 350 ml (1,6,7,9), kotlet z ryby 90 g (1,3,4, 6,7,9), surówka z kapusty i

		kapusty i marchewki z olejem 100 g, ziemniaki	(1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 250 g	(1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g ziemniaki 250 g	marchewki z olejem 100 g, ziemniaki
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10) , serek Hochland 1 szt. (7), pomidor 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) , serek Hochland 1 szt. (7), pomidor 50g , masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix 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), serek Hochland 1 szt. (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
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2239 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz ogółem 84,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 310 g w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 40,1 g, sól 9,5 g	Wartość energetyczna 2321 kcal, białko ogółem 98,7 g tłuszcz ogółem 88,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g, węglowodany ogółem 324,5 g , w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 9,5 g	Wartość energetyczna 2323 kcal, białko ogółem 96,6 g, tłuszcz ogółem 88,5 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,4 g, węglowodany ogółem 324,7 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2345 kcal, białko ogółem 99,4 g, tłuszcz ogółem 88,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39 g, węglowodany ogółem 394,6 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 41,2 g, sól 9,5 g

SOBOTA 03.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7) , twaróg krajanka 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7) , twaróg krajanka 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 ml (1,7) , twaróg krajanka 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 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 pietruszką 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 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) , kotlet mielony 90 g (1,3,6,7, 9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9) , ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z koperkiem, sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7) , sałatka z sałaty i sałaty mix z koperkiem, sosem winegret 35 g masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g (7) 30 g , sałatka z sałaty i sałaty mix z koperkiem, 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

	POSILEK DODATKOWY	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2305 kcal, białko ogółem 99,1 g, tłuszcz ogółem 71,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, węglowodany ogółem 356,5 g, w tym cukry proste 55 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 99,2 g, tłuszcz ogółem 55 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 373,4 g, w tym cukry proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2324 kcal, białko ogółem 98,6 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, węglowodany ogółem 373,4 g, w tym cukry proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2306 kcal, białko ogółem 99,4 g, tłuszcz ogółem 69,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 356,5 g, w tym cukry proste 42,5 g, błonnik pokarmowy 40,1 g, sól 8,5 g

NIEDZIELA 04.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z rzodkiewki 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 (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z rzodkiewki 35 g, , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g , serek Hochland 1 szt. (7), tarta marchewka 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, kukurydzą, ogórkiem	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), fasolka szparagowa z kalafiorem i	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), fasolka szparagowa z kalafiorem i marchewką

		konserwowym 100 g (10), ziemniaki 250 g	marchewką oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g		z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (10) 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), kielbasa krakowska 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 2345 kcal, białko ogółem 96,2 g, tłuszcz ogółem 81,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 239,4 g, węglowodany ogółem 325,6 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 40,5 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2345 kcal, białko ogółem 96,1 g, tłuszcz ogółem 81,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,6 g, węglowodany ogółem 326,8 g, w tym cukry proste 38,3 g, błonnik pokarmowy 30,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2284 kcal, białko ogółem 95,3 g, tłuszcz ogółem 87,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,4 g, węglowodany ogółem 387,9 g, w tym cukry proste 39,1 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2242 kcal, białko ogółem 86,6 g, tłuszcz ogółem 81,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,3 g, węglowodany ogółem 373,5 g, w tym cukry proste 29,8 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 8,9 g

PONIEDZIAŁEK 05.08.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), 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 350 g (1,7), pasta białek 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), sałatka z ogórka kiszzonego 35 g (10), 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 szynką gotowaną (1, 7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno - pomidorowym 380 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsno - pomidorowym 380 g (1,3,6,7,8, 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), zrazy zawijane 90 g (1,,6,7,9) , surówka z marchewki 100 g (7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z pomidorem z sosem winegret 50 g, 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 topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i pomidorem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9) na sałacie , miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty , rukoli i pomidorem z sosem winegret 50 g, 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 2245 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 335,8 g, w tym cukry proste 36,5 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2230 kcal, białko ogółem 99,4 g, tłuszcz ogółem 60 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, węglowodany ogółem 336,5 g, w tym cukry proste 42,3 g, błonnik pokarmowy 29,4 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2265 kcal, białko ogółem 99,2,8 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 326,8 g, w tym cukry proste 46,2 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2364 kcal, białko ogółem 101,9 g, tłuszcz ogółem 76,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 337,4 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 41 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 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin