

Jadłospis 31.10.2024 r. – 06.11.2024 r.

| CZWARTEK 31.10.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|-----------------------------------|--------------------------|--|---|---|--|
| | ŚNIADANIE | Makron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Makron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka wieprzowa gotowana 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) | Makron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka wieprzowa gotowana 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) | Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,10), ser twarogowy 30 g (7) na sałacie, papryka czerwona 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 jajkiem (1,3,7) |
| | OBIAD | Zupa grochówka 300 ml (1,3,7,8,9), ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 380 (7) | Zupa marchwiowa 300 ml (1,3,7,8,9), ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 380 (7) | Zupa marchwiowa 300 ml (1,3,7,8,9), ryż gotowany na mleku z musem jabłkowym 380 (7) | Zupa marchwiowa 300 ml (1,3,7,8,9), klopsiki duszone (1,3,6,9), surówka z białej kapusty 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z selera naciowego, ogórka i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) , sałatka z selera naciowego, ogórka i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek 30 g (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) | Ser żółty 50 g (1,10) , blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka i jabłka 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 z jabłkiem 150 g | Kisiel z jabłkiem 150 g | Kisiel z jabłkiem 150 g | Kisiel z jabłkiem 150 g |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2390 kcal, białko ogółem 93,5 g, tłuszcz ogółem 68,1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone | Wartość energetyczna 2192 kcal, białko ogółem 76 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone | Wartość energetyczna 2066 kcal , białko ogółem 75,3 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone | Wartość energetyczna 2353 kcal, białko ogółem 96,3 g , tłuszcz ogółem 89,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| | | 28,2 g, węglowodany ogółem 358,2 g, w tym cukry proste 64,7 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 8,6 g | 34,1 g, węglowodany ogółem 311,9 g, w tym cukry proste 66,1 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 7,5 g | 27,5 g, węglowodany ogółem 325,1 g, w tym cukry proste 64 g, błonnik pokarmowy 22,6 g, sól 7,3 g | 38,6 g, węglowodany ogółem 310,1 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 37,1 g, sól 10 g |
|--|--|--|--|--|---|

| PIĄTEK 01.11. 2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------------------|------------------------------|--|---|---|--|
| | ŚNIADANIE | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g, 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), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serek śniadaniowy 150 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7) |
| | OBIAD | Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), kotlet schabowy 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g | Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), schab duszony w sosie 190 g (1,6,7,9), marchewka z kalafiolem i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g | Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), schab gotowany w sosie koperkowym 190 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g | Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,9), schab duszony 90 g, marchew z kalafiolem i brokułem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg 35 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) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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 |
| | POSILEK DODATKOWY | Jabłko 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Jabłko 1 szt. |

| | | | | | |
|--|-----------------------------|--|---|---|--|
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2447 kcal, białko ogółem 101,1 g, tłuszcz ogółem 69,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,1 g, węglowodany ogółem 301,2 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 32,8 g, sól 8,9 g | Wartość energetyczna 2222 kcal, białko ogółem 98,9 g, tłuszcz ogółem 69,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, węglowodany ogółem 269,9 g, w tym cukry proste 33,1 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 6,9 g | Wartość energetyczna 2380 kcal, białko ogółem 96,4 g, tłuszcz ogółem 95,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 297,2 g, w tym cukry proste 58,4 g, błonnik pokarmowy 28,6 g, sól 7,4 g | Wartość energetyczna 2275 kcal, białko ogółem 101,3 g, tłuszcz ogółem 66,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,5 g, węglowodany ogółem 295,8 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 8 g |
|--|-----------------------------|--|---|---|--|

| SOBOTA 02.11.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|---------------------------------|------------------|---|--|--|---|
| | ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) 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), twarożek z koperkiem 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Twarożek z koperkiem 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, ogórek świeży 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną 30 g (1,7,10) |
| | OBIAD | Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) | Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) | Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) | Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10) |

| | | | | | |
|--|------------------------------|---|--|--|--|
| | KOLACJA | Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g 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 | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2471 kcal, białko ogółem 106,2 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 395,1 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 36,6 g, sól 9,2 g | Wartość energetyczna 2112 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz ogółem 60,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 307,2 g, w tym cukry proste 29,1 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 9,2 g | Wartość energetyczna 2075 kcal, białko ogółem 98,1 g, tłuszcz ogółem 60,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 298,5 g, w tym cukry proste 28,8 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 8,9 g | Wartość energetyczna 2096 kcal, białko ogółem 103,7 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,7 g, węglowodany ogółem 308,2 g, w tym cukry proste 24,4 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, sól 10,2 g |

| NIEDZIELA 03.11.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|--|------------------|--|--|--|--|
| | ŚNIADANIE | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (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) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (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) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Serdelka na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7) |

| | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|---|---|
| | OBIAD | Zupa ryżowa 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet devolay 90 g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,10), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa ryżowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa ryżowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa ryżowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka z marchewką z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7) |
| | KOLACJA | Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 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 | Pomidor 100 g | Pomidor 100 g | Jabłko 1 szt. | Pomidor 100 g |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2157 kcal, białko ogółem 90 g, tłuszcz ogółem 64 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1 g, węglowodany ogółem 301 g w tym cukry proste 28,1 g, błonnik pokarmowy 30,2 g, sól 8,4 g | Wartość energetyczna 2207 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz ogółem 60,1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,6 g, węglowodany ogółem 308 g, w tym cukry proste 20,4 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,5 g | Wartość energetyczna 2323 kcal, białko ogółem 85,6 g, tłuszcz ogółem 63,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, węglowodany ogółem 354,7 g, w tym cukry proste 49,1 g, błonnik pokarmowy 32,5 g, sól 10,1 g | Wartość energetyczna 2182 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry proste 17,3 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,31 g |

| PONIEDZIAŁEK 04.11.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|-------------------------------|------------------------------|---|--|---|---|
| | ŚNIADANIE | Ryż na mleku 300 ml (7) , blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml | Ryż na mleku 300 ml (7) , blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Ryż na mleku 300 ml (7) , blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 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) | Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), sałatka z sałaty, rukoli,, rzodkiewki z sosem winegret 35 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiebasą szynkową (1,7,10) |
| | OBIAD | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno - pomidorowym z soczewicą 380 g (1,3,6,7,9) | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 380 g (1,3,6,7,9) | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 280 g (1,3,6,7,9), jabłko pieczone | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), zraz zawijany 90 g (1,6,9), surówka z modrej kapusty 100 g (3,7,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9) na sałacie, ser żółty 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, 6,7,9) na sałacie, ser żółty 30 g (1,7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9) na sałacie, twarożek z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9) na sałacie, ser żółty 30 g (1,7), 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 2037 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,7 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 8,2 g | Wartość energetyczna 2296 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 66,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,8 g, węglowodany ogółem 325,3 g, w tym cukry proste 22 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 8,1 g | Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 97,3 g, tłuszcz ogółem 64,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g , węglowodany ogółem 299,1 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 8,1 g | Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 65 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,8 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry proste 23 g, błonnik pokarmowy 34,4 g, sól 8,5 g |

| WTOREK 05.11.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|-------------------------|--------------------------|--|---|---|--|
| | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35g, 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), serek śniadaniowy 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Serek śniadaniowy 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie, papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7) |
| | OBIAD | Zupa grysikowa 300 ml (1,3,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa grysikowa 300 ml (1,3,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa grysikowa 300 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 z koperkiem 250 g | Zupa grysikowa 300 ml (1,3,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek z koperkiem 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek z koperkiem 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), miód 25, sałatka z sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml |
| | POSILEK DODATKOWY | Pomarańcza 100 g | Pomarańcza 100 g | Pomarańcza 100 g | Pomarańcza 100 g |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2436 kcal, białko ogółem 95,5 g, tłuszcz ogółem 101 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g węglowodany ogółem 311,5 g, w tym cukry proste 21,8 | Wartość energetyczna 2233 kcal, białko ogółem 96,2 g, tłuszcz ogółem 99,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,3 g, węglowodany ogółem 318,2 g, w tym cukry proste 36,3 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 6,4 g | Wartość energetyczna 2326 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 99,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 307,8 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 9,8 g | Wartość energetyczna 2323 kcal, białko ogółem 100,6 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry proste 27 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 9,9 g |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 6,6 g | | | |
|--|--|---|--|--|--|

| ŚRODA 06.11.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------------|------------------|--|---|--|--|
| | ŚNIADANIE | Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jajka 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) | Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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) | Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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 papryki i pietruszki 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 ziemniaczana z dynią 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g | Zupa ziemniaczana z dynią 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g | Zupa ziemniaczana z dynią 300 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g | Zupa ziemniaczana z dynią 300 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 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 | Paszтетowa 50 g (1,6,9,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g | Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, 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) | Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), |

| | | | | | |
|--|------------------------------|--|--|--|---|
| | | (1), kawa zbożowa 250 ml (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 2311 kcal, białko ogółem 96,3 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,4 g węglowodany ogółem 347 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 31,3 g, sól 9,8 g | Wartość energetyczna 2394 kcal, białko ogółem 96 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, węglowodany ogółem 337,2 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 9,8 g | Wartość energetyczna 2376 kcal, białko ogółem 86,2 g, tłuszcz ogółem 68,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, węglowodany ogółem 363,5 g, w tym cukry proste 48,9 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 9,6 g | Wartość energetyczna 2437 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz ogółem 69,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 331,6 g, w tym cukry proste 32,7 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 10,2 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 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