

Jadłospis 04.06.2024 – 11.06.2024 r.

WTOREK 04.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), ser żółty 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rzodkiewki, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), ser żółty 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty, rzodkiewki, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), szynka gotowana 50 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, koperku i oleju 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 (10), 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa owocowa 350 g (1,3), kiełbaski rumuńskie drobiowo-wieprzowe 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków z chrzanem (10), ziemniaki 230 g	Zupa owocowa 350 g (1,3), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 150 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa owocowa 350 g (1,3), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 150 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,3,9), pulpety drobiowo – wieprzowe 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków z chrzanem 100 g (10), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z pomidora, ogórka zielonego 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 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z pomidora, ogórka zielonego z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), 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 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z pomidora, ogórka zielonego 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	Jabłko	mandarynka	Jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2603 kcal, białko ogółem 99,1 g, tłuszcz ogółem 104,4 g, w	Wartość energetyczna 2533 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz ogółem 101,1 g, w	Wartość energetyczna 2575 kcal, białko ogółem 94,6 g, tłuszcz ogółem 93,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2518 kcal, białko ogółem 100,5 g, tłuszcz ogółem 105,1 g, w tym

		tym kwasy tłuszczowe nasycone 51,8 g, węglowodany ogółem 332,21 g, w tym cukry proste 52,4 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,7g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 327,8 g, w tym cukry proste 53,2 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 8,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 353,2 g, w tym cukry proste 52 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 36,8 g, węglowodany ogółem 310,5 g, w tym cukry proste 30,2 g, błonnik pokarmowy 35,4 g, sól 9,2 g
--	--	--	--	--	--

ŚRODA 05.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml (1), kasza jęczmienna na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), kasza jęczmienna na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), kasza jęczmienna na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z szynką gotowaną (1,10)
	OBIAD	Zupa botwinka z ziemniakami 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 190 g (1,6,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa botwinka z ziemniakami 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 190 g (1,3,6,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa botwinka z ziemniakami 350 g (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana w sosie 190 g (1,6,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 350 g (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,9), marchewka z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	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
	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 2218 kcal, białko ogółem 98,4 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w	Wartość energetyczna 2253 g kcal, białko ogółem 98,1 g, tłuszcz ogółem 55,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2253 kcal, białko ogółem 98,2 g, tłuszcz ogółem 55,2 g, w tym	Wartość energetyczna 2205 kcal, białko ogółem 97,2 g, tłuszcz ogółem 80,6 g, w tym

		tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, węglowodany ogółem 349,5 g, w tym cukry proste 38,2 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 356 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 9,6 g	kwasy tłuszczowe nasycone 27,4 g, węglowodany ogółem 361 g, w tym cukry proste 46,5 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 9,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, węglowodany ogółem 291,2 g, w tym cukry proste 25,6 g, błonnik pokarmowy 42,6 g, sól 8,6
--	--	--	--	--	--

CZWARTEK 06.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7) , pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie, dżem 25 g, 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) , pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twarózek 50 g na sałacie, dżem 25 g, 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), pomidor 50 g masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki 350 g (1,6,7,9), schab duszony w sosie 170 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Żurek z maślanki 350 g (1,6,7,9), schab duszony w sosie 170 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Żurek z maślanki 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 170 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Żurek z maślanki 350 g (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak z wody 100 g (7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka wiosenna z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g, (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłkiem 35 g (9), 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), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłkiem 35 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 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), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłkiem 35 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), , herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2319 kcal, białko ogółem 103,6 g, tłuszcz ogółem 74,9 g, w tym	Wartość energetyczna 2302 kcal, białko ogółem 105,6 g, tłuszcz ogółem 67,1 g, w	Wartość energetyczna 2220 kcal, białko ogółem 99,9 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym	Wartość energetyczna 2222 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 67,7 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, węglowodany ogółem 326,6 g, w tym cukry proste 48 g, błonnik pokarmowy 36,3 g, sól 8,8 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,5 g, węglowodany ogółem 333 g, w tym cukry proste 31,2 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 8,7	kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g, węglowodany ogółem 342,7 g, w tym cukry proste 47,2 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, węglowodany ogółem 323,4 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 11,2 g
--	--	--	--	--	---

PIĄTEK 07.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 ml (1,3,7), pasta z jajek 50 g na sałacie (3,7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 ml (1,7), pasta z jajek 50 g na sałacie (3,7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,3,7), pasta z białka jajka 50 g na sałacie (3,7), miód 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajek 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g (10), ogórek kiszony 50 g (10) herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z wędliną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7,9), ryż na mleku z sosem truskawkowym 350 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7,9), ryż na mleku z sosem truskawkowym 350 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (1,6,7,9), ryż na mleku z sosem truskawkowym 350 g (7)	Zupa makaronowa 350 g (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g (10), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek 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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7), 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 70 g (10), serek 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
	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 2458 kcal, białko ogółem 73,6 g, tłuszcz ogółem 70,9, w tym	Wartość energetyczna 2405 kcal, białko ogółem 71,9, tłuszcz ogółem 78 w tym	Wartość energetyczna 2439 kcal, białko ogółem 75,6, tłuszcz ogółem 76,9 g, w tym	Wartość energetyczna 2353 kcal, białko ogółem 90,9 g, tłuszcz ogółem 101,2 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 396,7 g, w tym cukry proste 69,2 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 8,8	kwasy tłuszczowe nasycone 37,6 g, węglowodany ogółem 368,3, w tym cukry proste 63,3 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 7,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 39 g, węglowodany ogółem 373,5 g, w tym cukry proste 59,8 g, błonnik pokarmowy 21,2 g, sól 7,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 32,7 g, węglowodany ogółem 287,4 g, w tym cukry proste 36,4 g, błonnik pokarmowy 37,6 g, sól 8,9 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 08.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., 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), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, blok szynkowy 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 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 koperkiem 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 koperkiem 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 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 (1,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 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)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty mix 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 (10), twaróg 30 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2233 kcal, białko ogółem 89,7 g, tłuszcz ogółem 59,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,4 g, węglowodany ogółem 355,2 g, w tym cukry proste 52,5 g, błonnik pokarmowy 42,4 g, sól 8,6	Wartość energetyczna 2419 kcal, białko ogółem 100,8 g, tłuszcz ogółem 59,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9g, węglowodany ogółem 386,4 g, w tym cukry proste 53,6 g, błonnik pokarmowy 33,6 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2408 kcal, białko ogółem 100,4 g, tłuszcz ogółem 64,84g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, węglowodany ogółem 375,7 g, w tym cukry proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2222 kcal, białko ogółem 99,5 g, tłuszcz ogółem 67,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,7 g, węglowodany ogółem 323 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 11,2 g

NIEDZIELA 09.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7), 50 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), twaróg 30 g (7), pomidor 50 g, 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) sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z ogórka 35 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), kotlet devolay 90 g (1,3,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g (7), ziemniaki 230 g	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 90 g (1,6,7,9), fasolka z wody 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 150 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa botwinka 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy duszony 100g (1,6,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g (7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1),	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g	Kielbasa szynkowa 50 g (10), miód 1 szt., sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata

		chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń (1,7)	Budyń (1,7)	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2343 kcal, białko ogółem 108,5 g, tłuszcz ogółem 83,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g węglowodany ogółem 309,4 g, w tym cukry proste 40,8 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2147 kcal, białko ogółem 99,7 g, tłuszcz ogółem 70,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,5 g, węglowodany ogółem 293 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,7	Wartość energetyczna 2175 kcal, białko ogółem 87,7 g, tłuszcz ogółem 61,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, węglowodany ogółem 330,8 g, w tym cukry proste 44,8, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2259 kcal, białko ogółem 99,8 g, tłuszcz ogółem 83 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 298,4 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 41,1 g, sól 9,9 g

PONIEDZIAŁEK 10.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350 g (7), pasta z jajek 50 g (3,7), szynka gotowana 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (1,7), pasta z jajek 50 g (3,7), szynka gotowana 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), ,kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (1,7), pasta z białka jajka 50 g (3,7), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7), szynka gotowana 30 g (10), 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięсно -pomidorowym z soją 350 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięсно -pomidorowym z soją 350 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 350 g (1,3,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g ,kietbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie, serek Hochland 1 szt., (7), sałatka z sałaty, rukoli i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 60 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 2180 kcal, białko ogółem 85,8 g, tłuszcz ogółem 79,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,7 g węglowodany ogółem 292,2 g, w tym cukry proste 21,9 g, błonnik pokarmowy 37,8 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2087 kcal, białko ogółem 86,8 g, tłuszcz ogółem 67,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,4 g, węglowodany ogółem 300,7 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2113 kcal, białko ogółem 89,1 g, tłuszcz ogółem 62,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 314,2 g, w tym cukry proste 21 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2421 kcal, białko ogółem 112,5 g, tłuszcz ogółem 88 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 44,8 g, węglowodany ogółem 311,5 g, w tym cukry proste 16,2 g, błonnik pokarmowy 32,1 g, sól 8,4 g

Wtorek 11.06.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku na 350 ml (1,7), blok szynkowy 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	Makaron na mleku na 350 ml (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)	Makaron na mleku na 350 ml (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)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, blok szynkowy 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3), pomidor 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 grysikowa 350 g (1,6,7,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,8,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,8,9), galantyna drobiowo – wieprzowa w sosie 170 g (1,6,7,9,10), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 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)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Truskawki 100 g	Truskawki 100 g	Truskawki 100 g	Truskawki 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2405 kcal, białko ogółem 91,9 g, tłuszcz ogółem 95,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 312 g, w tym cukry proste 42,3 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2466 kcal, białko ogółem 94,7 g, tłuszcz ogółem 90 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 332,3 g, w tym cukry proste 40,9 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2584 kcal, białko ogółem 96,8 g, tłuszcz ogółem 83 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 48 g, węglowodany ogółem 380,4 g, w tym cukry proste 45,1 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2367 kcal, białko ogółem 91,8 g, tłuszcz ogółem 102,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 285,6 g, w tym cukry proste 19,1 g, błonnik pokarmowy 31,3 g, sól 8,5 g

***Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie**

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkiszu 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 nr 10 – gorczyca i produkty pochodne;

Alergen nr 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne;

Alergen nr 12 – dwutlenek siarki;

Alergen nr 13 – tulin

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