

Jadłospis 5.03.2024 r. -11.03.2024 r.

| | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|------------------------------------|--------------------------|---|--|---|---|
| WTOREK 5.03.2024 r. | ŚNIADANIE | Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10) 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), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g na sałacie (1), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7) |
| | OBIAD | Zupa ryżowa 350 g (1,9), kotlety mielone 90 g (1,3,7), sałatka z buraczków i jabłek 100 g, ziemniaki 230 g | Zupa ryżowa 350 g (1,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe w sosie 120 g (1,3,7,9) , sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g | Zupa ryżowa 350 g (1,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 120 g (2,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g | Zupa ryżowa 350 g (1,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 120 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serem topionym (1,7) |
| | KOLACJA: | Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 25 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), twarożek 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 25 g (7), sałatka z 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 | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2312 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 96 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,2 g, węglowodany ogółem 290 g, w tym cukry proste | Wartość energetyczna 2434 kcal, białko ogółem 100,2 g. tłuszcz ogółem 102,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,3 g, węglowodany ogółem | Wartość energetyczna 2291 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 93,3, g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,2 | Wartość energetyczna 2613 kcal, białko ogółem 88,3 g, tłuszcz ogółem 98 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 48 g, |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | 31 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 10,1 g | 294,8 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,5 g | g, węglowodany ogółem 288 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 33g, sól 8,1 g | węglowodany ogółem 300,3 g, w tym cukry proste 32, g, błonnik pokarmowy 38,4g, sól 11,2 g |
|--|--|--|---|--|---|

| | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|---|------------------|--|---|---|--|
| ŚRODA 6.03.2024 r. | ŚNIADANIE | Ryż na mleku 350 g (7), twarożek z chrzanem i koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Ryż na mleku 350 g (7), twarożek z chrzanem i koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Ryż na mleku 350 g (7), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml | Twarożek z chrzanem i koperkiem 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), papryka 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7) |
| | OBIAD | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie 150 g (1,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie 150 g (1,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa gotowana 150g (1,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie 150 g (1,7,9), marchew z groszkiem z wody 100 g , ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Salatka jarzynowa 100 g na sałacie (3,7,9), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Salatka jarzynowa 100 g na sałacie (3,7,9), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Salatka jarzynowa z białkiem 100 g na sałacie, szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Salatka jarzynowa 100 g (3,7,9), 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 DODTAKOWY | jabłtko | jabłtko | jabłtko | jabłtko |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2192 kcal, białko ogółem 86,4 g, tłuszcz ogółem 80,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, węglowodany ogółem 302,6 g, w tym cukry proste 58 g, błonnik pokarmowy 44 g, sól 9,4 g | Wartość energetyczna 2202 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 69,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g, węglowodany ogółem 321,5 g, w tym cukry proste 46,5 g, błonnik pokarmowy 36,4 g, sól 9,1 g | Wartość energetyczna 2380 kcal, białko ogółem 82,6 g, tłuszcz ogółem 86,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32 g, węglowodany ogółem 338,3 g, w tym cukry 59,9 g, sól 10,2 g | Wartość energetyczna 2280 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz ogółem 73,7 g, węglowodany ogółem 301,7 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 10,1 g |

| | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|--|------------------|--|---|--|---|
| CZWARTEK 7.03.2024 r. | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Serek śniadaniowy 150 g (7), ½ jajka gotowanego (3), na sałacie, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z wędliną (1,10) |
| | OBIAD | Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,7,9), wątróbka duszona z jabłkiem 150 g (1,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g | Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,7,9), wątróbka duszona z jabłkiem 150 g (1,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g | Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,7,9), schab gotowany w sosie koperkowym 150 g (1,7,9), szpinak oprószony 100 g (1), ziemniaki 230 g | Żurek z maślanki z ryżem 350 g (1,7,9), schab duszony 150 g (1,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego i rzodkiewki z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego i rzodkiewki z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kielbasa 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), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z selera naciowego rzodkiewki z sosem winegret 50 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 | Budyń 150 g (1,7) | Budyń 150 g (1,7) | Budyń 150 g (1,7) | mandarynka |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2612 kcal, białko ogółem 90,6 g, tłuszcz ogółem 98 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 49,8 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 37,1 g, sól 7,3 g | Wartość energetyczna 2679 kcal, białko ogółem 106,8 g, tłuszcz ogółem 99 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,7 g, węglowodany ogółem 354,5 g, w tym cukry proste 55 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, sól 7,6 g | Wartość energetyczna ogółem 2454 kcal, białko ogółem 100,7 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,3 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 6,1 g | Wartość energetyczna 2423 kcal, białko ogółem 111,2 g, tłuszcz ogółem 96,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 45,6 g, węglowodany ogółem 298,9 g, w tym cukry proste 39,2 g, błonnik pokarmowy 40,5 g, sól 9,3 g |

| | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------------|------------------|---|---|---|---|
| PIĄTEK 8.03.2024 r. | ŚNIADANIE | Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (10), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (10), (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, sałatka z rzodkiewki 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 grysikowa 350 g (1,7,9), kotlety z ryby 120 g (1,3,7), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki 230 g | Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby w sosie koperkowym 150 g (1,3,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 230 g | Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby w sosie koperkowym 150 g (1,3,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 230 g | Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), ryba smażona 120 g (1,3,7), surówka z kapusty kiszonej, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Parówka delikatesowa 70 g (10), ½ jajka (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa 70 g (10), ½ jajka (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa 70g (10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml | Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g (7) na sałacie, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), 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 2109 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 72,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, węglowodany ogółem 293,1 g, w tym cukry proste 37,9 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,5 g | Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem 87,2 g, tłuszcz ogółem 76 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,7 g, węglowodany ogółem 295,7 g, w tym cukry proste 40,1 g, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 7,5 g | Wartość energetyczna 2238 kcal, białko ogółem 99,6 g, tłuszcz ogółem 75,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,5 g, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 7,4 g | Wartość energetyczna 2644 kcal, białko ogółem 90,1 g, tłuszcz ogółem 85,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43,2 g, węglowodany ogółem 318,1 g, w tym cukry proste 42,5 g, błonnik pokarmowy 35,7 g, sól 7,2 g |

| | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------------------|------------------|---|--|---|--|
| SOBOTA 9.03.2024 r. | ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Zacierka na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Zacierka na mleku 350 g (1,7), pasta z białek i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, kietbasa szynkowa 30 g (10), tarta marchewka 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 ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1) | Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1) | Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1) | Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,7,9), sztuka mięsa duszona 120 g (1,7,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (9), ziemniaki 230 g PODIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Blok drobiowy 50 g (10), 1/3 serka topionego (7), sałatka z sałaty, pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), | Blok drobiowy 50 g (10), 1/3 serka topionego (7), sałatka z sałaty, pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 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 i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml | Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), |

| | | | | | |
|--|--------------------------|---|---|---|--|
| | | chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | | | chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml |
| | POSIŁEK DODATKOWY | jabłko | jabłko | jabłko | jabłko |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2483 kcal, białko ogółem 91,1 g, tłuszcz ogółem 85,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 360 g, w tym cukry proste 55,3 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, sól 9,7 g | Wartość energetyczna 2181 kcal, białko ogółem 82,2 g, tłuszcz ogółem 86,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 285,3 g, w tym cukry proste 53,5 g, błonnik pokarmowy 33,3 g, sól 9,5 g | Wartość energetyczna 2430 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 80,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 355,6 g, w tym cukry proste 50,1 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, sól 9,7 g | Wartość energetyczna 2421 kcal, białko ogółem 99,3 g, tłuszcz ogółem 88,6 g, węglowodany ogółem 330,4 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 11,5 g |

| | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|------------------------------------|------------------|---|--|---|---|
| NIEDZIELA 10.03.2024 r. | ŚNIADANIE | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1) | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) | Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), miód 25 g sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) | Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serdelka na gorąco 80 g (10), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 40 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7) |
| | OBIAD | Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), kotlet devolay 150 g (1,3,7), surówka z kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki 230 g | Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,3,7), fasolka z wody 100 g, ziemniaki 230 g | Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie 150 g (1,3,7), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g | Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,3,7), fasolka z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |

| | | | | | |
|--|--------------------------|--|---|---|--|
| | KOLACJA | Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera i jabłka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera i jabłka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Szynka gotowana 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), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera i jabłka z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) |
| | POSIŁEK DODATKOWY | Kisiel 150 g | Kisiel 150 g | Kisiel 150 g | Kisiel 150 g |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2355 kcal, białko 95 g, tłuszcz ogółem 80,4 g, kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 325,6 g, w tym cukry proste 48 g, błonnik pokarmowy 41,2 g, sól 8,6 g | Wartość energetyczna 2181 kcal, białko ogółem 82,2 g, tłuszcz ogółem 86,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 285,3 g, w tym cukry proste 53,6 g, błonnik pokarmowy 33,3 g, sól 9,5 g | Wartość energetyczna 2430 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,2 g, węglowodany ogółem 355,6 g, w tym cukry proste 50,1 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 9,7 g | Wartość energetyczna 2421 kcal, białko ogółem 99,3 g, tłuszcz ogółem 88,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42 g, węglowodany ogółem 330,4 g, w tym cukry proste 39,3 g, błonnik pokarmowy 43 g |

| | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|---|------------------|--|---|---|---|
| PONIEDZIAŁEK 11.03.2024 r. | ŚNIADANIE | Kasza jęczmienna 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) | Kasza jęczmienna 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) | Kasza jęczmienna 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) na sałacie, ½ jajka (3), pomidor 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 jarzynowa 350 g (1,9), sos mięsno-pomidorowy z soją 200 g (1,6,7,9), makaron razowy 100 g (1) | Zupa jarzynowa 350 g (1,9), sos mięsno-pomidorowy z soją 200 g (1,6,7,9), makaron razowy 100 g (1) | Zupa jarzynowa 350 g (1,9), sos mięsny z warzywami 200 g (1,7,9), makaron biały 100 g (1) | Zupa jarzynowa 350 g (1,9), zrazy wieprzowe zawijane 120 g (1,6,9), surówka z modrej kapusty 100 g (7), kasza gryczana 100 g (1) |

| | | | | | |
|--|--------------------------|--|---|---|--|
| | | | | | PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7) |
| | KOLACJA | Pasta z kurczaka 50 g (6,9), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałat, rzodkiewki i ogórka kiszzonego z sosem winegret, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Pasta z kurczaka 50 g (6,9), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałat, rzodkiewki i ogórka kiszzonego z sosem winegret, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Pasta z kurczaka 50 g (6,9), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Pasta z kurczaka 50 g (6,9), twaróg krajanka 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 | mandarynka | mandarynka | mandarynka | mandarynka |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2168 kcal, białko ogółem 79,4 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, węglowodany ogółem 342,8 g, w tym cukry proste 45,6 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,8 g | Wartość energetyczna 2284 kcal, białko ogółem 87,3 g, tłuszcz ogółem 67,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,7 g, węglowodany ogółem 349,4 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 7,6 g | Wartość energetyczna 2215 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 351,2 g, w tym cukry proste 45,6 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,8 g | Wartość energetyczna 2392 kcal, białko ogółem 102 g, tłuszcz ogółem 90,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 44 g, węglowodany ogółem 307,8 g, w tym cukry proste 27 g, błonnik pokarmowy 40,7 g, sól 9,4 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 ilości soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;

Alergen nr 9 – seler i produkty pochodne;

Alergen nr 10 – gorczyca i produkty pochodne;

Alergen nr 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne;

Alergen nr 12 – dwutlenek siarki;

Alergen nr 13 – łubin

Alergeny (1,3,6,7,8,9,10) Dietetyczka zastrzega prawo do modyfikacji w jadłospisie. Wykaz składników użytych do produkcji – do wglądu w Dziale Żywienia