

Jadłospis 6.02.2024 r. – 12.02.2024 r.

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
WTOREK	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7) blok szynkowy na sałacie) 50 g (10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1) chleb razowy 40g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Makaron na mleku 350 (1,7) blok szynkowy na sałacie 50g (10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 (1,7), blok szynkowy na sałacie 50 g (100, dżem 25 g, masło 15g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250	Blok szynkowy na sałacie 50 g (10), jajko gotowane (3), masło 15 g (7) pomidor 50 g , chleb razowy 120 g (1), herbata 250 ml II ŚNIADANIE kanapka z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 350 (1,9), klopsiki drobiowo wieprzowe duszone w sosie 200 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,9) , klopsiki drobiowo -wieprzowe duszone w sosie 200 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,9), pulpety drobiowo -wieprzowe gotowane w sosie 200 g (1,3,6,7,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,9), klopsiki duszone w sosie 200 g (1,3,6,7,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (1,10), twaróg na sałacie 50 g (7), masło 15 (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (1,10), twaróg na sałacie 50 g(7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 (1,10), twaróg na sałacie 50 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (1,10), twaróg na sałacie 50 g (7), masło 15 g (70), chleb razowy 120 g (1), herbata 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: 2154 kcal, białko ogółem 89 g, tłuszcz ogółem 72,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 302 g, w tym cukry 49,8 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 11,6 g	Wartość energetyczna: 2235 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 73 g ,w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 310,3 g, w tym cukry 50 g, błonnik pokarmowy 32,6 g, sól 11, 6 g	Wartość energetyczna: 2511 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz ogółem 98 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 325, 8g, w tym cukry 59 g, sól 11,6 g	Wartość energetyczna: 2420 kcal, białko ogółem 96,3 g, tłuszcz ogółem 89 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 292,8 g, w tym cukry 27,2 g, sól 12,3 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚRODA	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu i chrzanu na sałacie 50 g (1,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu i chrzanu na sałacie 50 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg na sałacie 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu i chrzanu na sałacie 50 g (7,10), blok drobiowy na sałacie 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka z wędliną (1,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w marchewce 250 g (1,6,9), ryż biały 100g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w marchewce 250 g (1,6,9), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa gotowana w marchewce 250 g (1,6,9), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9) Ćwiartka drobiowa duszona (1,6,9), marchewka z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa na sałacie 100 g (1,3,7,9), ser żółty 30 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa na sałacie 100 g (1,3,7,9), ser żółty 30 g (7), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa na sałacie 100 g (1,3,7,9), szynka gotowana 30 g (100), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa na sałacie 100 g (1,3,7,9), ser żółty 30 g, masło 15 g (7), chleb razowy 120 g (1), herbata 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2409 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz ogółem 86,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 336 g, cukry 43 g, błonnik pokarmowy 42 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2487 kcal, białko ogółem 93,7 g, tłuszcz ogółem 90,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,7 g, węglowodany 343,6 g, w tym cukry 42,7 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2424 kcal, białko ogółem 91,4 g, tłuszcz ogółem 85,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2618 kcal, białko ogółem 98,8 g, tłuszcz ogółem 89,4g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,7 g, węglowodany ogółem 355,8 g, w tym cukry 19,6 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
CZWARTEK	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg 50 g (7), miód 25 g na sałacie, masło 15 g (7) kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg 50 g (7), miód na sałacie 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (10)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg 50 g (7), miód na sałacie 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), szynka gotowana na sałacie 30 g (10), papryka 50 g, herbata II ŚNIADANIE: kanapka z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Krupnik 350 g (1,6,9), kiełbasa mortadela w cieście 150 g (1,3,7,9,10), surówka z jarzyn mieszanych (3,7,9), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 200 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 200 g (1,6,9), szpinak oprószony 100 g (1), ziemniaki	Krupnik 350 g (1,6,9), schab duszony w sosie 250 g (1,6,9), ziemniaki 230g, surówka z jarzyn mieszanych (9) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), ser Hochland 25 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), pomidor 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), ser Hochland 25 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), pomidor 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 30 g (10), twaróg 50 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 100 g kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 50 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 120 g (1), sałatka z sałaty i rukoli 100g , herbata
	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 2074 kcal, białko ogółem 79,2 g, tłuszcz ogółem 59,6 g, kwasy tłuszczowe nasycone 21,5 g, węglowodany ogółem 321,7 g, w tym cukry 32,5 g, błonnik pokarmowy 35,3 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna: 2473 kcal, białko ogółem 102,4 g, tłuszcz ogółem 82 g, kwasy tłuszczowe 38,8 g, węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry 38,8 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna: 2306 kcal, białko ogółem 102,3 g, tłuszcz ogółem 73,8 g, kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 324,7 g, cukry 29,5 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna: 2199 kcal, białko 109,3, tłuszcz ogółem 82,3 g, kwasy tłuszczowe nasycone 35,8 g, węglowodany ogółem 272,7 g, w tym cukry 22 g, błonnik pokarmowy 36,2 g, sól 8,5 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
PIĄTEK	ŚNIADANIE	Makron na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu na sałacie 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10 g), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 200 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu na sałacie 50g (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (10, kawa zbożowa 200 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,70, pasta z białek i twarogu na sałacie 50 g (3,7), szynka drobiowa 30 g (10), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj i twarogu na sałacie 50 g (3,7), blok szynkowy 30 g (10), pomidor 50 g, chleb razowy 120 g (1), herbata 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka z szynką gotowaną 30 g (1,10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 350 g (1, 6,9), Kotlet z ryby 150 g (1,3,4,7), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 150 g (1,4), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 150 g (1,4), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,9), kotlety z ryby 150 g (1,3,4,7), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki 100 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser topiony 25 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1),sałatka z sałaty z sosem winegret 50 g kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), ser topiony 25 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170g (1), sałatka z sałaty z sosem winegret 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), dżem 25 g , masło 15 g (7)chleb mieszany 170 g (1), sałatka z sałaty z sosem winegret 50 g, kawa zbożowa	Parówka delikatesowa 70 (10), ser topiony 25 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g(1)chleb mieszany 60 g(1), sałatka z sałaty z sosem winegret 50 g, herbata 250
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2081 kcal, białko ogółem 90,1 g, tłuszcz ogółem 69,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 288, 7 g, w tym cukry 31 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna: 2269 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 83,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 295,8 g, w tym cukry 44,8 g, błonnik pokarmowy 28,5 g, , sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2464 kcal, białko ogółem 90,8 g, tłuszcz ogółem 92,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,5 g, błonnik pokarmowy 32,g, sól 10,5 g	Wartość energetyczna 2301 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 95 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 289 g, w tym cukry 17,7 g, sól 9 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
SOBOTA	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), twaróg z rzodkiewką 50 g na sałacie (7), jajko gotowane 30 g (3), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), twaróg z rzodkiewką 50 g na sałacie (7), jajko gotowane 30 g (3), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), twaróg z koperkiem 50 g na sałacie (7), kiełbasa szynkowa 30 g (10), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), jajko gotowane 50 g (3), masło 15 g (70), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (91), sałatka z sałaty i ogórka kiszzonego 50 g, herbata 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9), gulasz w jarzynach 200 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9), gulasz w jarzynach 200 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9), gulasz w jarzynach 200 g (1,6,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa z ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9), kotlet mielony 150 g (1,3), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (7,9) ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50g, chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50g, chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50g, chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata 250 g
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2255 kcal, białko ogółem 94,5 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 363,5 g, w tym cukry 41,6 g, błonnik pokarmowy 43,5 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna: 2268 kcal, białko ogółem 93,5 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,5 g, węglowodany ogółem 365 g, w tym cukry 42 g, błonnik 36 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna: 2268 kcal, białko 94,1 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 366 g, w tym cukry 42,7 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna: 2230 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 88,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, węglowodany ogółem 274,4 g, w tym cukry 32,3 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 9,8 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
NIEDZIELA	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Serdelka na gorąco 90 g (10), pomidor na sałacie 50g , masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 (1),	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Serdelka na gorąco 90 g (10), pomidor na sałacie 50g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7) Serdelka na gorąco 90 g (10), pomidor na sałacie 50g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g	Herbata 250 ml (1,7) Serdelka na gorąco 90 g (10), pomidor na sałacie 50g , masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 350 g (1,6,9), kotlet z fileta drobiowego 150 g (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,7), marchew z fasolką oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,9), filet drobiowy gotowany 150 g, marchew z wody 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,9), filet drobiowy gotowany 150 g, marchew z fasolką z wody 100 g, ziemniaki gotowane 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka zielonego z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka zielonego z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), miód na sałacie 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z sałaty, rzodkiewki, ogórka zielonego z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2254 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz ogółem 86 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, węglowodany ogółem 295,1 g, w tym cukry 29,6 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna: 2330 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 85,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,3 g, węglowodany ogółem 313,5 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna: 2070 kcal, białko ogółem 90,1 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,3 g, węglowodany ogółem 283,9 g, w tym cukry 38,8 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna: 2093 kcal, białko 91,4 g, tłuszcz ogółem 78,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 273,3 g, w tym cukry 25,8 g, sól 9,1 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg na sałacie 50g (7), 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), twaróg na sałacie 50g (7), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg na sałacie 50g (7), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g , kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata 250 ml, twaróg 50 g (10), kiełbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, papryka 50 g , chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z jajkiem (1,3)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsnym z soją 250 g (1,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsnym z soją 250 g (1,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsnym 250 g (1,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), klopsiki drobiowo -wieprzowe 150 g (1,3,6,9), surówka z selera korzeniowego i ogórka kiszzonego 100 g (9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka na sałacie 50 g (1,6,7,9), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka na sałacie 50 g (1,6,7,9), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170, kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie (1,6,7,9), twaróg na sałacie 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g	Pasta z kurczaka na sałacie 50 g (1,6,7,9), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), masło 60 g (1), herbata
	POSIŁEK DODATKOWY	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna: 2100 g, białko ogółem 110 g, tłuszcz ogółem 63 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 268,8 g, w tym cukry 45,7 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2000 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 65,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,7 g, węglowodany 324,4 g, w tym cukry 46,7 g, błonnik pokarmowy 34,8 g, sól 7,4g	Wartość energetyczna 2188 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 67,9g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31.9 g, błonnik pokarmowy 33,7g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2255kcal, białko ogółem 102,4g, tłuszcz ogółem 74,9, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,9 g, węglowodany ogółem 315,2g, w tym cukry 17,5 g, błonnik 42,7, sól 8 g

- **Zastrzega się prawo do zmian w jadłospisie**

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – maki 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 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 Żywnienia