

Jadłospis 7.02.2025 r. – 13.02.2025 r.

PIĄTEK 7.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), twaróg z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), twaróg z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Grochówka 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,7,8), surówka z kiszanej kapusty 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego ogórka kiszzonego 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego ogórka kiszzonego 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2041,1 kcal, białko ogółem 75 g, tłuszcz ogółem 54,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g,	Wartość energetyczna 2100,1 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 60,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g,	Wartość energetyczna 2033,5 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,7 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2097,6 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 52,4 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 6,7 g	węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 41,4 g, błonnik pokarmowy 18,4 g, sól 7 g	361,8 g, w tym cukry proste 52,2 g, błonnik pokarmowy 14,1 g, sól 6,4 g	338,8 g, w tym cukry proste 24,4 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,8 g
--	--	--	--	---	---

SOBOTA 8.02. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix, pomidora z sosem winegret 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 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix, pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix i sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty mix, sałaty i pomidora 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kielbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), schab zawijany 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,6,8,9),10, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (1,10), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki 50 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,10), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki 50 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,10), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki 50 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2262 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 52,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 52,5 g, błonnik pokarmowy 26,6 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2095,2 kcal, białko ogółem 76 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 352,9 g, w tym cukry proste 53,5 g, błonnik pokarmowy 17 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2082,4 kcal, białko ogółem 72,1 g, tłuszcz ogółem 54,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 52,3 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2089 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g, węglowodany ogółem 353,1 g, w tym cukry proste 31,6 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,5 g
-----------------------------	---	---	---	---

NIEDZIELA 9.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg z pietruszką 50 g (7) na sałacie 5 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 (1,10), twaróg z pietruszką 50 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg z pietruszką 50 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg z pietruszką 50 g (7) na sałacie 5 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 gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), marchewka z kalafiorem i fasolką gotowana 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, 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), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony 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
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2031,7 kcal, białko ogółem 76,4 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 53,6 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2082,2 kcal, białko ogółem 74,2 g, tłuszcz ogółem 56,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 341,1 g, w tym cukry proste 56,5 g, błonnik pokarmowy 19,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2080 kcal, białko ogółem 76,1 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2083,1 kcal, białko ogółem 76,9 g, tłuszcz ogółem 57,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 344,5 g, w tym cukry proste 56,4 g, błonnik pokarmowy 28,3 g, sól 8,4 g

PONIEDZIAŁEK 10.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany waniliowy 100 g (7), kietbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany waniliowy 100 g (7), kietbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany waniliowy 100 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 100 g (7), kietbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli 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 jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno –	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kiszanej

		kapustą, boczkiem i kielbasą zwyczajną 390 g (1,3,6,8,9,10)	pomidorowym z soją 390 g (1,3,6,7,8,9)	sosem mięsnym 390 g (1,3,6,8,9)	kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 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 (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), 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 2053,2 kcal, białko ogółem 72,8 g, tłuszcz ogółem 59,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 349,3 g w tym cukry proste 57,4 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2077,3 kcal, białko ogółem 72,7 g, tłuszcz ogółem 53,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g, węglowodany ogółem 345,1 g, w tym cukry proste 54,1 g, błonnik pokarmowy 19,1 g, sól 5,1 g	Wartość energetyczna 2086,4 kcal, białko ogółem 70,6 g, tłuszcz ogółem 53,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,4 g, węglowodany ogółem 332,9 g, w tym cukry proste 52,4 g, błonnik pokarmowy 18,5 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2043,8 kcal, białko ogółem 78,2 g, tłuszcz ogółem 52,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g, węglowodany ogółem 343,8 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,9 g

WTOREK 11.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z roszponki, pomidora i sałaty z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z roszponki, pomidora i sałaty z sosem winegret 50 g,, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z roszponki i sałat z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z roszponki, pomidora i sałaty 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

					II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie śmietanowym (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), na sałacie 5 g, 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 2058,7 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 37,6 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2092,7 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, węglowodany ogółem 354,7 g, w tym cukry proste 37,2 g, błonnik pokarmowy 17,6 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2060,7 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 55,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2059,8 kcal, białko ogółem 78,9 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 338,1 g, w tym cukry proste 23,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,4 g

ŚRODA 12.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), pasta z twarogu 50 g (7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160	Pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy

		(1,10), masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	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 makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 190 g (1,6, 7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 190 g (1,6,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartka drobiowa duszona 100 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2078 kcal, białko ogółem 77,7 g, tłuszcz ogółem 58,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g węglowodany ogółem 347,8 g, w tym cukry proste 38,1 g, błonnik pokarmowy 29,5 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2039,7 kcal, białko ogółem 64,3 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 336,7 g, w tym cukry proste 33,3 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2090,7 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 336,8 g, w tym cukry proste 56,4 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2094,8 kcal, białko ogółem 63,1 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, węglowodany ogółem 334,4 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g

CZWARTEK 13.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i rukoli z sosem winegret 35 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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), 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), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 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 2035,4 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,1 g węglowodany ogółem 339,9 g, w tym cukry proste 33,3	Wartość energetyczna 2033,6 kcal, białko ogółem 66,9 g, tłuszcz ogółem 51,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, węglowodany ogółem 338,8 g, w tym cukry proste 33,8 g,	Wartość energetyczna 2024,5 kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz ogółem 55,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, węglowodany ogółem 340,7 g, w tym cukry proste 26 g,	Wartość energetyczna 2075,3 kcal, białko ogółem 61,4 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10,7 g, węglowodany ogółem 332,9 g, w tym cukry proste

		g, błonnik pokarmowy 28,2 g, sól 6,8 g	błonnik pokarmowy 17,7 g, sól 6,5 g	błonnik pokarmowy 16,8 g , sól 6,1 g	14,5 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,4 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 niewielką 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

