

# Jadłospis 07.03.2025 r. – 13.03.2025 r.

PIĄTEK 07.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), pasta z twarogu i chrzanu 30 g (7,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10), pasta z twarogu z koperkiem 50 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), pasta z twarogu i chrzanu 50 g (7,10) na sałacie 5 g, sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z polędwicą sopocką (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa peyzanka 300 ml (1,6,7,8,9,10), 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 (1,7), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,7,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (1,3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Galat drobiowy 150 g (1,6,8,9,10), ser topiony 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)	Galat drobiowy 150 g (1,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Galat drobiowy 150 g (1,6,8,9,10), miód 25 g, sałatka z roszponki i sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Galat drobiowy 150 g (1,6,8,9,10), 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2087,5 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2037,7 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2038,6 kcal, białko ogółem 74,1 g,	Wartość energetyczna 2063,2 kcal, białko ogółem 78,3 g,

		73,9 g, tłuszcz ogółem 58,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,6 g, węglowodany ogółem 347,7 g, w tym cukry proste 33,6 g, błonnik pokarmowy 29,8 g, sól 6,2 g	73,8 g, tłuszcz ogółem 41,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,7 g, węglowodany ogółem 359,9 g, w tym cukry proste 56,8 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 5,8 g	tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,9 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 16,4 g, sól 5,8 g	tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,3 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 26,5 g, błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 7,2 g
--	--	--	---	---	---

<b>SOBOTA 08.03. 2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa krakowska 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), 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), kielbasa krakowska 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z rukoli i sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa krakowska 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, sałatka z rukoli, sałaty i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z pietruszką 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 z pietruszką 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 z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 290 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 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), 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 z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g, 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g

	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 74,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2035,2 kcal, białko ogółem 75,4 g, tłuszcz ogółem 52,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,3 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2039 kcal, białko ogółem 70,3 g, tłuszcz ogółem 68,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 39,7 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2063,8 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 57,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 365,4 g, w tym cukry proste 33,9 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 7,8 g
--	-------------------------	---	---	---	---

<b>NIEDZIELA 09.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	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), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 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), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)

	<b>KOLACJA</b>	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), dżem 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 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
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2092,5 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 334,2 g, w tym cukry proste 25,6 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2062,5 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 53,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, węglowodany ogółem 344,6 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2036, 4 kcal, białko ogółem 70,7 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,6 g, węglowodany ogółem 342,3 g, w tym cukry proste 44,6 g, błonnik pokarmowy 19,2 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2045 kcal, białko ogółem 73,5 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 336,8 g, w tym cukry proste 32,1 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,6 g

<b>PONIEDZIAŁEK 10.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), 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), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9),	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), gotąbki 100 g (1,3,6,7,8,9),

		mięсно - pomidorowym 390 g (1,3,6,7,8,9)	jarzynami z sosem mięsno - pomidorowym 390 g (1,3,6,7,8,9)	risotto z jarzynami z sosem mięsnym 390 g (1,36,7,8,9)	surówka z tartej marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) 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 (1,6,8,9) 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 (1,6,8,9) 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 (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2092,5 kcal, białko ogółem 73,6 g, tłuszcz ogółem 54,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 334,3 g w tym cukry proste 14,3 g, błonnik pokarmowy 28,6 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2014,5 kcal, białko ogółem 75,2 g, tłuszcz ogółem 56,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 330,7 g, w tym cukry proste 13,3 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2041,4 kcal, białko ogółem 73,6 g, tłuszcz ogółem 49,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 330,7 g, w tym cukry proste 23,3 g, błonnik pokarmowy 15,6 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2098,6 kcal, białko ogółem 74,5 g, tłuszcz ogółem 44,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 344,3 g, w tym cukry proste 28,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6 g

WTOREK 11.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli 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), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, 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 <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 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 oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószane 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 <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser 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 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), dżem 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2056,8 kcal, białko ogółem 72,1 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 344,4 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2076,6 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 52,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 349,1 g, w tym cukry proste 43,8 g,	Wartość energetyczna 2011,3 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 52 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2018 kcal, białko ogółem 63,6 g, tłuszcz ogółem 50,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 342,3 g, w tym cukry proste

		proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 26,6 g, sól 7,1 g	błonnik pokarmowy 19,9 g, sól 7,2 g	39,2 g, błonnik pokarmowy 19,3 g, sól 7,4 g	51,7 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 7,4 g
--	--	--	-------------------------------------	---	---

<b>ŚRODA 12.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Serek śniadaniowy naturalny 100 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9,10, marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9,9), ćwiartki drobiowe gotowane sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9,9), ćwiartki drobiowe duszone 120 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7, 8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7, 8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g

	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 56,9 g, tłuszcz ogółem 48,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 44,1 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,0 g	Wartość energetyczna 2065 kcal, białko ogółem 61,1 g, tłuszcz ogółem 52,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,4 g, węglowodany ogółem 338,6 g, w tym cukry proste 40,4 g, błonnik pokarmowy 15,6 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2069,5 kcal, białko ogółem 62,7 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17 g, węglowodany ogółem 347,8 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2048 kcal, białko ogółem 63,6 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,1 g, węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 31,7 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 7,4 g
--	-------------------------	--	---	---	---

<b>CZWARTEK 13.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix, sałaty, roszonek i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix, sałaty, roszonek i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty mix, sałaty, roszonek i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7), sałatka z sałaty mix, sałaty, roszonek i pietruszki 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 <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), kielbasa po kanadyjsku 190 g (1,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz duszony ze schabu w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz gotowany ze schabu w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasztetowa 50 g (1,6,8,9), 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	Kielbasa krakowska 50 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	Blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa krakowska 50 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 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2081,5 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 51,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 355,1 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 28,1 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2047,6 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 51,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 356,3 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 18,8 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2014,5 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 56,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 354,5 g, w tym cukry proste 41,5 g, błonnik pokarmowy 14,1 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2154,5 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 50,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,4 g, węglowodany ogółem 356,1 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 7,5 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, gorzycy;

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 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin