

Jadłospis 9.04.2024 r. – 15.04.2024 r.

WTOREK 9.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), dżem 1 szt., 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), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy 50 g na sałacie (10), dżem 1 szt., masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g na sałacie (10), serek Hochland 18 g (7), 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 <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 150 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 150 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 150 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 100 g (1,3,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli z sosem winegret 100 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli z sosem winegret 100 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 70 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rukoli z sosem winegret 100 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2597 kcal, białko ogółem 93,3g, tłuszcz ogółem 103 g w tym kwasy	Wartość energetyczna 2436 kcal, białko ogółem 90,9 g, tłuszcz ogółem 103,3 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2459 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 108,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,6 g,	Wartość energetyczna 2591 kcal, białko ogółem 97,4 g, tłuszcz ogółem 99 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		<p>ttuszczowe nasycone 33,2 g, węglowodany ogółem 324,4 g, w tym cukry proste 54 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 7,8 g</p>	<p>nasycone 33,2 g, węglowodany ogółem 301,5 g, w tym cukry proste 52 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7, 3 g</p>	<p>węglowodany ogółem 298,7 g, w tym cukry proste 52 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 10,3</p>	<p>35,8 g, węglowodany ogółem 311,5 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 8,4 g</p>
--	--	---	---	--	---

ŚRODA 10.04.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg z koperkiem 50 g na sałacie (7), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg z koperkiem 50 g na sałacie (7), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Makaron na mleku 350 g (1,7), twaróg z koperkiem 50 g na sałacie (7), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Twaróg z koperkiem 50 g na sałacie (7), jajko gotowane 30 g (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml</p> <p><b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z wędliną (1,7)</p>
	<b>OBIAD</b>	<p>Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1, 6,9), potrawka z kurczaka 150 g (1,6,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1, 6,9), potrawka z kurczaka 150 g (1,6, 7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,9), potrawka z kurczaka 150 g (1,6,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały 100 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,9), kurczak gotowany 120 g, marchew z groszkiem z wody, ryż biały 100 g</p> <p><b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)</p>
	<b>KOLACJA</b>	<p>Sałotka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9), kiełbasa szynkowa 30 (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 80 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Sałotka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9), kiełbasa szynkowa 30 (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Sałotka jarzynowa z białkiem 100 g na sałacie (1,3,6,7,9), kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)</p>	<p>Sałotka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9), kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml</p>
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2132 kcal, białko ogółem 91,1,g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 321,5 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2078 kcal, białko ogółem 85,3 g, tłuszcz ogółem 64,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1 g, węglowodany ogółem 307,2 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 34,4 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2134 kcal, białko ogółem 85,2 g, tłuszcz ogółem 60,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 g, węglowodany ogółem 327,9 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2358 kcal, białko ogółem 94,7 g, tłuszcz ogółem 85,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 322,3 g, w tym cukry proste 20,7 g, błonnik pokarmowy 41,4 g, sól 8,9 g
-----------------------------	---	---	---	---

<b>CZWARTEK 11.04.2024 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 350 g (1,7), pasta z jaj na sałacie 50 g (3), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj na sałacie 50 g (3), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z białek 50 g na sałacie (3), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Pasta z jaj na sałacie 50 g (3), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), pomidor 50 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Krupnik 350 g (1,6,9), wątróbka duszona 120 g (1,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,9), wątróbka duszona 120 g (1,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,9), schab gotowany w sosie 150 g (1,6,7,9), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,9), schab duszony (1,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 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), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), miód 18 g, sałatka z sałaty, 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), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego 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

	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 1 szt.
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2515 kcal, białko 97,4 g, tłuszcz ogółem 96,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 333,1 g, w tym cukry proste 31,8g, błonnik pokarmowy 37,1 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2454 kcal, białko ogółem 113,8 g, tłuszcz ogółem 82 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,9 g, węglowodany ogółem 333,6 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 10,2 g	Wartość energetyczna 2524 kcal, białko ogółem 98,2 g, tłuszcz ogółem 69,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 341 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna ogółem 2523 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz ogółem 92,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 342,3 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 10,3 g

<b>PIĄTEK 12.04.2024 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 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), kielbasa szynkowa 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), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), papryka 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 jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Grochówka 350 g (1,6,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa 350 g (6,7,9), ryba smażona 150 g (1,3,7), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), sałatka z sałaty mix z	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), sałatka z sałaty mix z	Parówka delikatesowa na gorąco 70 g na gorąco (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 na gorąco (10), serek Hochland 18 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), sałatka z sałaty mix z sosem winegret

		sosem winegret 35 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	sosem winegret 35 g, kawa zbożowa 250 ml (1)		35 g, 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 2556 kcal, białko ogółem 88,2 g, tłuszcz ogółem 101,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,6 g, węglowodany ogółem 339,1 g, w tym cukry proste 69 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna ogółem 2455 kcal, białko ogółem 78,8 g, tłuszcz ogółem 93,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,8 g, węglowodany ogółem 341,4 g, w tym cukry proste 68,1 g, błonnik pokarmowy 33,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2432 kcal, białko ogółem 78,5 g, tłuszcz ogółem 91,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,6 g, węglowodany ogółem 337,5 g, w tym cukry proste 65,1 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2228 kcal, białko ogółem 85,9 g, tłuszcz ogółem 97,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 281,1 g, w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 36,4 g, sól 9,4 g

<b>SOBOTA 13.04.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu z chrzanem 50 g na sałacie (7,10), kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu z chrzanem 50 g na sałacie (7,10), kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,70, pasta z twarogu 50 g (7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu z chrzanem 50 g na sałacie (7,10), kiełbasa szynkowa 30 g (10), 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 serem żółtym (1,70)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,6,9), kasza jęczmienna 100 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,6,9), kasza jęczmienna 100 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 200 g (1,6,9), kasza jęczmienna 100 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,9), kiełbaski rumuńskie 100 g (1,3,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (7,9), ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)

	<b>KOLACJA</b>	Blok szynkowy 50 g (10), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty z koperkiem z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rzodkiewki 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2196 kcal, białko ogółem 94,5 g, tłuszcz ogółem 76 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,3 g, węglowodany ogółem 303,1 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2255 kcal, białko ogółem 96,1 g, tłuszcz ogółem 73,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,3 g, węglowodany ogółem 319 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik pokarmowy 31,8 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2198 kcal, białko ogółem 92,4 g, tłuszcz ogółem 72,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,1 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 28,6 g, błonnik pokarmowy 31,2 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2623 kcal, białko ogółem 111,9 g, tłuszcz ogółem 99 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 314,5 g, w tym cukry proste 22,1 g, błonnik pokarmowy 39,2 g, sól 11 g

<b>NIEDZIELA 14.04.2024 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 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 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 z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 18 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), miód 1 szt., 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), serek Hochland 18 g (7), 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 makaronowa 350 g (1,6,9), kotlet drobiowy 150 g (1,3,7), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,7,9), fasolka szparagowa z wody 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,9), filet drobiowy gotowany w sosie 150 g (1,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,7,9), fasolka szparagowa z wody 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)

	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego z ogórkiem i koperkiem 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 naciowego z ogórkiem i koperkiem 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), na sałacie, twaróg 30 g (7), 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 naciowego z ogórkiem i koperkiem z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2304 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 87,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, węglowodany ogółem 305,5 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik pokarmowy 40,2 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2133 kcal, białko ogółem 91,2 g, tłuszcz ogółem 73,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 293,7 g, w tym cukry proste 28,5 g, błonnik pokarmowy 32,1 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2101 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz ogółem 67,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9 g, węglowodany ogółem 308,2 g, w tym cukry proste 41,3 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2061 kcal, białko ogółem 90,2 g, tłuszcz ogółem 84 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,8 g, węglowodany ogółem 256 g, w tym cukry proste 45,8 g, błonnik pokarmowy 34,4 g, sól 7,7 g

<b>PONIEDZIAŁEK 15.04.2024 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 350 g (7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kietbasa szynkowa 30 g (10), 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), pasta z białek jaj 50 g na sałacie (3,7), kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kietbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna bez cukru 250 ml  <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)

	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z boczkiem, kapustą z soją 200 g (1, 6,9,10)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soczewicą 200 g (1,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), makaron z sosem mięsnym 200 g (1,6,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,9), gołąbki drobiowo-wieprzowe 150 ( 1,3,6,9), surówka z marchewki 100 g, ziemniaki 230 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,9), jajko gotowane 30 g na sałacie (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,9), jajko gotowane 30 g na sałacie (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,9), jajko gotowane 30 g na sałacie (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (1,6,9), 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2397 kcal, białko ogółem 98,1 g, tłuszcz ogółem 83,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 331,2 g, w tym cukry proste 40,4 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2044 kcal, białko ogółem 87,8 g, tłuszcz ogółem 63,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,7 g, węglowodany ogółem 298,4 g, w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 34,1 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2101 kcal, białko ogółem 84,6 g, tłuszcz ogółem 67,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,9 g, węglowodany ogółem 308,2 g, w tym cukry proste 41,3 g, błonnik pokarmowy 37,7 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2486 kcal, białko ogółem 104,2 g, tłuszcz ogółem 84,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,7 g, węglowodany ogółem 350,7 g, w tym cukry proste 34,3 g, błonnik pokarmowy 45 g, sól 9,2 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 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**