

Jadłospis 20.02.2024 r. – 26.02.2024 r.

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
Wtorek 20.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g na sałacie (3,7), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g na sałacie (3,7), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), pasta z białek i twarogu 50 g na sałacie (3,7), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 h (1), kawa zbożowa 250 ml	Pasta z jaj i twarogu 50 g na sałacie (3,7), serek 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z wędliną (1, 10)
	OBIAD	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 250 g (1,7,9), buraczki oprószane 100 g (1) ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 250 g (1,7,9), buraczki oprószane 100 g (1) ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 250 g (1,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo - wieprzowe duszone w sosie 250 g (1,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g, chleb razowy 80 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 2316 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 89,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,7 g, węglowodany ogółem 307 g, w tym cukry proste 41 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2406 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz ogółem 97 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,5 g, węglowodany ogółem 312,5 g, w tym cukry 41 g, błonnik pokarmowy 32 g, sól 12 g	Wartość energetyczna 2177 kcal, białko ogółem 76 g, tłuszcz ogółem 87 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,7 g, węglowodany ogółem 288,1 g,	Wartość energetyczna 2239 kcal, białko ogółem 80,9 g, tłuszcz ogółem 107 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 45,6 g, węglowodany ogółem 252,9 g, w tym cukry 23,9 g, błonnik pokarmowy 32,9 g, sól 11,3 g

				w tym cukry 31,4 g błonnik pokarmowy 32 g, sól 11 g	
--	--	--	--	---	--

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚRODA 21.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu i chrzanu 50 g na sałacie (7), blok szynkowy 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), pasta z twarogu i chrzanu 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu z natką pietruszki (7), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, pasta z twarogu i chrzanu 50 g na sałacie (7), blok drobiowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 200 g(1,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 200 g(1,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,7,9), potrawka z kurczaka w sosie 200 g (1,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,7,9), kurczak gotowany 150 g (1,9), marchew z groszkiem z wody 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 pomidora, ogórka kiszzonego, 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)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z pomidora, ogórka kiszzonego, sałaty z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g , sałatka z sałaty i rukoli z olejem 50 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 pomidora, ogórka kiszzonego i sałaty z sosem winegret 50 g, 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 2331 kcal, białko ogółem 98,2 g, tłuszcz ogółem 85 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,2 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry proste 35 g, błonnik pokarmowy 37,2 g, sól 10,2 g	Wartość energetyczna 2409 kcal, białko ogółem 99,3 g, tłuszcz ogółem 89,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 321,5 g, w tym cukry 35 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 10,2 g	Wartość energetyczna 2324 kcal, białko ogółem 87,3 g, tłuszcz ogółem 77,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 321,4 g, w tym cukry proste 35 g, błonnik pokarmowy 37,9 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2581 kcal, białko ogółem 97,5 g, tłuszcz ogółem 105,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,5 g, węglowodany ogółem 332,2 g, w tym cukry proste 17,2 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 10,5 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
CZWARTEK 22.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), szynka gotowana 50 g na sałacie (10), dżem 25 g, 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), szynka gotowana 50 g na sałacie (10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), szynka gotowana 50 g na sałacie (10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z ogórka zielonego 50 g, masło (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z twarogiem (1,7)
	OBIAD:	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,7,9), mortadela w cieście (1,3,7), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,7,9), schab duszony w sosie 200 g (1,7,9,10), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9,10), schab gotowany w sosie pietruszkowym 200 g, (1,7,9), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,7,9), schab duszony w sosie 200 g (1,7,9,10), sałatka z buraczków i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,70)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,7,9), blok szynkowy 30 g (10),	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,7,9), blok szynkowy	Sałatka jarzynowa z białka 100 g (3,7,9) na	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (3,7,9), blok

		masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałacie , blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Galaretka 150 ml (1)	Galaretka 150 ml (1)	Galaretka 150 ml (1)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2175 kcal, białko ogółem 78 g, tłuszcz ogółem 73,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 320,4 g, w tym cukry proste 44,2 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2175 kcal, białko ogółem 78 g, tłuszcz ogółem 73,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 320,4 , w tym cukry proste 44,2 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2202 kcal, białko ogółem 85,2 g, tłuszcz ogółem 71,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,2 g, węglowodany ogółem 323,2 g, w tym cukry proste 42,4 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 9,4 g	Wartość energetyczna 2333 kcal, białko 101,7 g, tłuszcz ogółem 75,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 334,4 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 45 g, sól 10,2 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
PIĄTEK 23.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350 g (7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), miód 25 g, 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), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7), twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie serek hochland 25 g (1), masło 15 g (1), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), kotlety z ryby 150 g (1,3,4,7), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby w sosie 150 g (1,3,4,7), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), pulpety z ryby w sosie 150 g (1,3,4,7), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9), kotlety z ryby 150 g, (1,3,4,7) surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek na sałacie 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek na sałacie 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek na sałacie 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek na sałacie 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 (1,7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2228 kcal, białko ogółem 85,3 g, tłuszcz ogółem 75,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,9 g, węglowodany ogółem 318 g, w tym cukry proste 44,8 g, błonnik pokarmowy 32,4 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2246 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 78,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 28,2 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2246 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 78,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 304 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 28,2 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2248 kcal, białko ogółem 88,6 g, tłuszcz ogółem 88 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,9 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry proste 25,3 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 7,3 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
SOBOTA 24.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10), ½ jajka na sałacie (3), 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), kiełbasa szynkowa 50 g (10), ½ jajka na sałacie (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10), ½ jajka na sałacie (3), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)

	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,7,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,7,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,7,9,10), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 200 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,7,9,10), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 100 g (1) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), serek Hochland 25 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), serek Hochland 25 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek 30 g (7), blok drobiowy 50 g (10), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), serek Hochland 25 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2174 kcal, białko ogółem 89,3 g, tłuszcz ogółem 73,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry proste 37,4 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2254 kcal, białko ogółem 83,4 g, tłuszcz ogółem 81,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,3 g, węglowodany ogółem 317,1 g, w tym cukry proste 37g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 83,1 g, tłuszcz ogółem 70,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 307,4 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 37,8 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2564 kcal, białko ogółem 104,4 g, tłuszcz ogółem 102,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42,1 g, węglowodany ogółem 328,5 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 45 g, sól 12 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
NIEDZIELA 25.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), pomidor na sałacie, 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), pomidor na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), twaróg krajanka 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serdelka na gorąco 80 g (10), pomidor na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), kotlet z fileta drobiowego 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 (1,7,9), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 150 g (1,7), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,7,9), fasolka z marchewką 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 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), szynka gotowana 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)	Szynka gotowana 50 g (10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 50 g, 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, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1) herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2303 kcal, białko ogółem 92,5 g, tłuszcz ogółem	Wartość energetyczna 2113 kcal, białko ogółem 83,2 g, tłuszcz	Wartość energetyczna 2451 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2465 kcal, białko ogółem

		90,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,4 g, węglowodany ogółem 298,8 g, w tym cukry proste 30,6 g, błonnik pokarmowy 36,5 g, sól 8,4 g	ogółem 78,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 286 g, w tym cukry proste 28 g, błonnik pokarmowy 34,5 g, sól 7,8 g	96,6 g, tłuszcz ogółem 98,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 313,8 g, w tym cukry proste 37,2 g, błonnik pokarmowy 36,5 g, sól 8,2g	99,8 g, tłuszcz ogółem 96,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,2 g, węglowodany ogółem 320,4 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 41,5 g, sól 9,5 g
--	--	--	---	--	---

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
PONIEDZIAŁEK 26.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie , dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka 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)	Zacierka 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, serek Hochland 25 g (7), 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 wędliną (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1,7,9), makron z sosem mięsnym z soją 250 g (1,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,7,9), makaron z sosem mięsnym z soją 250 g (1,6,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,7,9), makaron z sosem mięsnym 250 g (1,7,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1,7,9), zrazy zawijane w sosie 200 g (1,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z mięsa 50 g na sałacie (1,3,7,9), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie (1,3,7,9), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g na sałacie (1,3,7,9), twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany	Pasta z mięsa 50 g na sałacie (1,3,7,9), twaróg krajanka 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy

				170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK 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 2179 kcal, białko ogółem 93,2 g, tłuszcz ogółem 70,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,5 g, węglowodany ogółem 310,1 g, w tym cukry proste 43,6 g, błonnik pokarmowy 34,6 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2142 kcal, białko ogółem 85,3 g, tłuszcz ogółem 66,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 318,1 g, w tym cukry proste 43,5 g, błonnik pokarmowy 33,9 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2230 kcal, białko ogółem 90,6 g, tłuszcz ogółem 72,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,7 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 44,6 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2296 kcal, białko ogółem 108,1 g, tłuszcz ogółem 79,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,1 g, węglowodany ogółem 308,5 g, w tym cukry proste 22,8 g, błonnik pokarmowy 41,1 g, sól 9 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