

Jadłospis 09.07.2024 – 15.07.2024 r.

WTOREK 09.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (1,7), blok szynkowy 50 g (10) na sałacie, dżem 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 (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)	Kaszka manna na mleku (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), serek Hochland 1 szt. (7), 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie własnym 90 g (1,9), sałatka z buraczków 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie własnym 90 g (1,9), sałatka z buraczków 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g,	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa gotowana w sosie 90 g (1,9), sałatka z buraczków 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana 350 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona 90 g (1,9) sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i sałaty mix 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)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i sałaty mix 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)	Parówka delikatesowa 70 g na gorąco (10), twaróg 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), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka kiszzonego i sałaty mix z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 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 2424 kcal, białko ogółem 85,7 g, tłuszcz ogółem 89,1 w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2373 kcal, białko ogółem 82,9 g, tłuszcz ogółem 94,6 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2216 kcal, białko ogółem 84 g, tłuszcz ogółem 99,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2417 kcal, białko ogółem 84,5 g, tłuszcz ogółem 92,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		27,1, węglowodany ogółem 327,7, w tym cukry proste 45,5, błonnik pokarmowy 29 g, sól 11 g	nasycone 28 g, węglowodany ogółem 313,3 g, w tym cukry proste 46,9 g, błonnik pokarmowy 27,9 g, sól 9,7 g	35 g, węglowodany ogółem 240 g, w tym cukry proste 14,5 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 9,7 g	27,1 g, węglowodany ogółem 327,7 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 11 g
--	--	---	---	--	---

ŚRODA 10.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml (1), płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7) , pasta z białka jaj 50 g (3,7) na sałacie , kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z papryki czerwonej, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa wiśniowa z makaronem 350 ml (1,3), kotlet mielony drobiowo-wieprzowy duszony (1,3,6,7), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa wiśniowa z makaronem 350 ml (1,3), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 180 g (1,3,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa wiśniowa z makaronem 350 ml (1,3), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie 180 g (1,3,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250	Zupa makaronowa 350 ml (1,3,6.7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane 90 g (1,3,6,7,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (1,3,6,7,9,10), szynka gotowana 30 g (10), , 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 2302 kcal, białko ogółem 90,2 g, tłuszcz ogółem 69,3 g , w	Wartość energetyczna 2373 kcal, białko ogółem 82 g , tłuszcz ogółem 94,6 g , w	Wartość energetyczna 2417 kcal, białko ogółem 84,5 g, tłuszcz ogółem 92,3 g, w tym	Wartość energetyczna 2562 kcal, białko ogółem 90,3 g, tłuszcz ogółem 98,5 g, w tym

		tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 347,3 g, w tym cukry proste 68,4 g, błonnik pokarmowy 38,2 g, sól 8,1 g	tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 313,3 g, w tym cukry proste 56,5 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 9,7 g	kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 327,7 g, w tym cukry proste 45,5 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 11,1 g	kwasy tłuszczowe nasycone 30,4 g, węglowodany ogółem 348,3 g, w tym cukry proste 24,7 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 10 g
--	--	--	--	---	---

CZWARTEK 11.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 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), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml (1, 6,7,9), wątróbka drobiowa duszona 170 g (1,6,7,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki 250 g	Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml (1, 6,7,9), wątróbka drobiowa duszona 170 g (1,6,7,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki 250 g	Zupa botwinka z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 350 ml (1,6,7,9), schab duszony 90 (1,9), surówka z kapusty białej z olejem 100 g, ziemniaki 250 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 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)	Ser żółty 50 g, (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9, 10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, 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 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 naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2179 kcal, białko ogółem 101,7 g, tłuszcz ogółem 79,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 281,1 g, w tym cukry proste 39,9 g, błonnik pokarmowy 36,2 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2365 kcal, białko ogółem 104,5 g, tłuszcz ogółem 82,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30 g, węglowodany ogółem 315,5 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 105 g, tłuszcz ogółem 68,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 280,2 g, w tym cukry proste 32,6 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2068 kcal, białko ogółem 104,3 g, tłuszcz ogółem 79,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,5 g, węglowodany ogółem 247,2 g, w tym cukry proste 23,4 g, błonnik pokarmowy 26,5 g, sól 9,1 g
-----------------------------	--	--	--	--

PIĄTEK 12.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacieka na mleku 350 g (1, 7), serek naturalny 150 g (7), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacieka na mleku 350 g (1, 7), serek naturalny 150 g (7) pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacieka na mleku 350 g (1, 7), serek naturalny 150 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek naturalny 150 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 kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Grochówka 350 ml (1,6,9,10), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 280 g (7)	Zupa marchwiowa 350 ml (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,7,9), surówka z kapusty kiszzonej 100 g (10), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,3,4, 9,10), sałatka z sałaty mix z koperkiem z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,3,4, 9,10), sałatka z sałaty mix z koperkiem z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,3,4, 9,10), sałatka z sałaty mix z koperkiem z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,3,4, 9,10), sałatka z sałaty mix z koperkiem 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

	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2625 kcal, białko ogółem 97,7 g, tłuszcz ogółem 87,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,2 g, węglowodany ogółem 380,8 g w tym cukry proste 65 g, błonnik pokarmowy 38,5 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2364 kcal, białko ogółem 83,2 g, tłuszcz ogółem 69,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,8 g, węglowodany ogółem 364,8 g w tym cukry proste 64 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2230 kcal, białko ogółem 80,8 g, tłuszcz ogółem 81, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,1, węglowodany ogółem 307,7 g, w tym cukry proste 69 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2432 kcal, białko ogółem 90,2 g, tłuszcz ogółem 96,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, węglowodany ogółem 321,6 g, w tym cukry proste 43,6 g, błonnik pokarmowy 43,6 g, sól 7,6 g

SOBOTA 13.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku (1,7), kielbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku (1,7) kielbasa szynkowa 50 g (10), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10) na sałacie, serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z ogórka zielonego 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Żurek z ziemniakami 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Żurek z ziemniakami 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Żurek z ziemniakami 350 g (1,6,7,8,9), kotlet mielony wieprzowy duszony 90 g (1,3,6,7,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g

		120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2165 kcal, białko ogółem 94 g, tłuszcz ogółem 59,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g, węglowodany ogółem 332,6 g, w tym cukry proste 64,2 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2094 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 65 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 298,4 g, w tym cukry proste 62,5 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 100,9 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,7 g, węglowodany ogółem 344,5 g, w tym cukry proste 62,6 g, błonnik pokarmowy 33,4 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2199 kcal, białko ogółem 92,4 g, tłuszcz ogółem 73,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,1 g, węglowodany ogółem 311,2 g, w tym cukry proste 26,8 g, błonnik pokarmowy 38,1 g, sól 11 g

NIEDZIELA 14.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, 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 (10), jajko gotowane 25 g (3) 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), miód 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), jajko gotowane 25 g (3), pomidor 50 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z młodej kapusty z olejem 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), fasolka z marchewką, kalafiorem i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,9), fasolka z marchewką, kalafiorem i brokułem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty i sałaty mix z rzodkiewką sosem winegret	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty i sałaty mix z rzodkiewką sosem winegret	Szynka gotowana 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7),	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10), sałatka z sałaty i sałaty mix z rzodkiewką sosem winegret

		35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 2327 kcal, białko ogółem 99 g, tłuszcz ogółem 87,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g węglowodany ogółem 303,5 g, w tym cukry proste 33,3 g, błonnik pokarmowy 36,9 g, sól 9,5 g	Wartość energetyczna 2093 kcal, białko ogółem 92,1 g, tłuszcz ogółem 78 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 268,6 g, w tym cukry proste 26,4 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2050 kcal, białko ogółem 91,5 g, tłuszcz ogółem 75 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,8 g, węglowodany ogółem 269 g, w tym cukry proste 39,1 g, błonnik pokarmowy 31,3 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2209 kcal, białko ogółem 102,5 g, tłuszcz ogółem 76,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,2 g, węglowodany ogółem 296,5 g, w tym cukry proste 31,9 g, błonnik pokarmowy 36,4 g, sól 9,6 g

PONIEDZIAŁEK 15.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 ml (1,3,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, sałatka z ogórka kiszzonego 35 g (10), 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), risotto z jarzynami, mięsem wieprzowym z soczewicą 280 g (1,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), risotto z jarzynami, mięsem wieprzowym z soczewicą 280 g (1,6,7, 8,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsnym 280 g (1,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), kietbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,7,9), kapusta z wody z koperkiem 100 g ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), miód 25 g , sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), miód 25 g, sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g ,masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9) na sałacie , miód 25 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twaróg 30 g (7) , sałatka z sałaty, pomidora, 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
	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 2330 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz ogółem 66,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,5 g węglowodany ogółem 355,8 g, w tym cukry proste 34,4 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2429 kcal, białko ogółem 97,9 g, tłuszcz ogółem 69,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,5 , węglowodany ogółem 372,6 g, w tym cukry proste 37,9 g, błonnik pokarmowy 36,3 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2087 kcal, białko ogółem 92 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g, węglowodany ogółem 307,4 g, w tym cukry proste 30,7 g , błonnik pokarmowy 28 g, sól 4,8 g	Wartość energetyczna 2392 kcal, białko ogółem 117,5 g, tłuszcz ogółem 78,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 42,5 g, węglowodany ogółem 322,8 , w tym cukry proste 27,2 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 7,2 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 ilość 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 – tulin

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