

Jadłospis 14.05.2024 – 20.05.2024 r.

WTOREK 14.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), blok drobiowy 50 g na sałacie (10), dżem 25 g 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 drobiowy 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), blok drobiowy 50 g na sałacie (10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twaróg 30 g na sałacie (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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 120 g (1,3,7,9,10), sałatka z buraczków 100 g ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1, 6,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie 120 g (1,3,7,9,10), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 120 g (1,3, 7,9,10), sałatka z buraczków, ziemniaki 230 g	Zupa ryżowa 350 g (1,6,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3, 7,9,10), sałatka z buraczków 100 g (10), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (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 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), miód 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 1 szt. (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
	POSIŁEK DODATKOWY	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2310 kcal, białko ogółem 87,7 g, tłuszcz ogółem 86,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,2 g, węglowodany ogółem 314,5 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2413 kcal, białko ogółem 87,1 g, tłuszcz ogółem 89,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 328,9 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2398 kcal, białko ogółem 90,5 g, tłuszcz ogółem 103,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,1 g, węglowodany ogółem 295,8 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2398 kcal, białko ogółem 90,5 g, tłuszcz ogółem 103,1g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,1 g, węglowodany ogółem 295,8 g, w tym cukry proste

		54 g, błonnik pokarmowy 37,5 g, sól 9,02 g	53,5 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,8 g	29,6 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 9,9 g	29,6 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 9,9 g
--	--	---	--	--	--

ŚRODA 15.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa 250 ml (1), makaron na mleku 350 g (1,3,7), pasta z jajek i twarogu 50 g na sałacie (3,7), kielbasa szynkowa 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 (1,3,7), pasta z jajek i twarogu 50 g na sałacie (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa 250 ml (1), makaron na mleku 350 g (1,3,7), pasta z białka jajka i twarogu 50 g na sałacie (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, pasta z jajek i twarogu 50 g na sałacie (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10), sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w marchewce 180 g (1,6,7,9,10), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona w marchewce 180 g (1,6,7,9,10) ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa gotowana w marchewce 180 g (1,6,7,9,10), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona 90 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,9,10), 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 (3,6,9,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g na sałacie (3,6,9,10), 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 (3,6,9,10), 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	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2317 kcal, białko ogółem 87,5 g, tłuszcz ogółem 71,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 348,4	Wartość energetyczna 2356,4 g kcal, białko ogółem 90 g, tłuszcz ogółem 67,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, węglowodany ogółem 356,4	Wartość energetyczna 2271 kcal, białko ogółem 85,4 g, tłuszcz ogółem 68 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,2g, węglowodany ogółem 359,5 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2397 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 87,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,6 g, węglowodany ogółem 332,2 g, w tym cukry proste

		g, w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 7,6 g	g, w tym cukry proste 31,2 g, błonnik pokarmowy 30,9 g, sól 8,1 g	40,7 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 8,7 g	31,6 g, błonnik pokarmowy 39,1 g, sól 10,3 g
--	--	---	---	---	--

CZWARTEK 16.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350 g (7), twarożek z chrzanem 50 g (7,10), blok drobiowy 30 g na sałacie (10) masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (7) twarożek z chrzanem 50 g (7,10), blok drobiowy 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 g (1,7), twarożek 50 g (7), blok drobiowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek 50 g (7), blok drobiowy 30 g na sałacie (10) , 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	Krupnik 350 g (1,6,7,9) , mortadela w cieście 90 g (1, 3,6,7,9,10), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,7,9), gulasz ze schabu w sosie 200 g (1,6,7,9,10), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,7,9), gulasz z e schabu gotowany w sosie 200 g (1,6,7,9,10), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 230 g	Krupnik 350 g (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9),szpinak z wody 100 g (7), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g, (7), pasta z mięsa 30 g (7,9,10), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka z sosem winegret 35 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), pasta z mięsa 30 g (7,9,10), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka z sosem winegret 35 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (7,9,10), twaróg 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), pasta z mięsa 30 g (7,9,10), sałatka z selera naciowego, jabłka, ogórka z sosem winegret 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	mandarynka	mandarynka	mandarynka	mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2317 kcal, białko ogółem 87,5 g, tłuszcz ogółem 71,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 348,4 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2211 kcal, białko ogółem 108,2, g, tłuszcz ogółem 72,8,g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 299,2 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2182 kcal, białko ogółem 102,5 g, tłuszcz ogółem 60,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,3 g, węglowodany ogółem 320,7 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2389 kcal, białko ogółem 109,9 g, tłuszcz ogółem 84,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,3 g, węglowodany ogółem 318,4 g, w tym cukry proste

	31,4 g, błonnik pokarmowy 33,6 g, sól 7,6 g	proste 29,8 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 7,1 g	38,4 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 6,3 g	21,04 g, błonnik pokarmowy 39,9 g, sól 8,2 g
--	--	---	--	---

PIĄTEK 17.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), jajko gotowane 50 g (3) kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie (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), jajko gotowane 50 g (3), kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (10), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 50 g (3), kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), chleb razowy 80 g (1) chleb mieszany 60 g (1), masło 15 (7), papryka 50 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9,10), kotlety z ryby 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g (10), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9,10), pulpety z ryby w sosie pietruszkowym 160 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9,10), pulpety z ryby w sosie pietruszkowym 160 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,6,7,9,10), kotlety z ryby 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g (10), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 25 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 70 g (10), serek Hochland 25 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g (10), serek Hochland 25 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2184 kcal, białko ogółem 90,2 g, tłuszcz ogółem 79,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,5 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2350 kcal, białko ogółem 101g, tłuszcz ogółem 87,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,4 g,	Wartość energetyczna 2267 kcal, białko ogółem 95,3 g, tłuszcz ogółem 72,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,34 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2416 kcal, białko ogółem 97,6 g, tłuszcz ogółem 93 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,8 g, węglowodany ogółem

		294,6 g, w tym cukry proste 22,6 g, błonnik pokarmowy 38,2 g, sól 6,8 g	węglowodany ogółem 305,4, w tym cukry proste 27,2,1 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,1 g	325 g, w tym cukry proste 28,7 g, błonnik pokarmowy 35,5 g, sól 7,7 g	313,6 g, w tym cukry proste 26,8 g, błonnik pokarmowy 33,5 g, sól 10,5 g
--	--	---	--	---	--

SOBOTA 18.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku na 350 ml (7), twaróg krajanka 50 g (7), szynka gotowana 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Ryż na mleku na 350 ml (7), twaróg krajanka 50 g (7), szynka gotowana 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku na 350 ml (7), twaróg krajanka 50 g (7), szynka gotowana 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, twaróg krajanka 50 g (7), szynka gotowana 30 g (10) na sałacie, marchewka tarta 50 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	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 350 g (1,6,7,8,9), kietbaski rumuńskie 90 g (1,3,7,9), 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), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), 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 2230 kcal, białko ogółem 100,4 g, tłuszcz ogółem 62,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,0 g, węglowodany ogółem 339,2 g, w tym cukry proste 41,1 g, błonnik pokarmowy 41,2 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2081 kcal, białko ogółem 95,8 g, tłuszcz ogółem 62,0 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,5 g, węglowodany ogółem 299,3 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2273 kcal, białko ogółem 100,9 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, węglowodany ogółem 351,4 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2417 kcal, białko ogółem 117,9 g, tłuszcz ogółem 81,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 59,4 g, węglowodany ogółem 321,4 g, w tym cukry proste 27,7 g, błonnik pokarmowy 37,8 g, sól 8,7 g
-------------------------	--	---	--	--

NIEDZIELA 19.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło, chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), , serdelka na gorąco 80 g (10), , sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło, chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10) ,sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g (10), chleb razowy 80 g (1), sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, chleb mieszany 60 g(1), masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makronem 350 g (1,3,6,7,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Zupa pomidorowa z makronem 350 g (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,6,7,9), marchewka z kalafiolem i brokułem oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 150 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy duszony 100g (1,6,7,9) , marchewka z kalafiolem i brokułem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3), sałata z sałaty, rukoli, selera naciowego z sosem winegret 35 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) , sałata z sałaty, rukoli, selera naciowego z sosem winegret 35 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,7,9), twaróg 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, rukoli, selera naciowego z z sosem winegret 35 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2410 kcal, białko ogółem 92,3 g, tłuszcz ogółem 95,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,9 g węglowodany ogółem 316,4 g, w tym cukry proste 37,6 g, błonnik pokarmowy 40,3 g, sól 8,0 g	Wartość energetyczna 2147 kcal, białko ogółem 87 g, tłuszcz ogółem 78,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 290,1g, w tym cukry proste 31,9 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 6,7	Wartość energetyczna 2060 kcal, białko ogółem 88,8 g, tłuszcz ogółem 59,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,1 g, węglowodany ogółem 308,3 g, w tym cukry proste 41,1, błonnik pokarmowy 34,7 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2377 kcal, białko ogółem 93,4g, tłuszcz ogółem 100,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 48,8 g, węglowodany ogółem 294,1g, w tym cukry proste 31,1 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 7,8 g

PONIEDZIAŁEK 20.05.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3), kietbasa szynkowa 30 g (10), 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), pasta z jaj 50 g na sałacie (3), kietbasa szynkowa 30 g (10) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), ,kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), pasta z białek 50 g na sałacie (3), kietbasa szynkowa 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g na sałacie (3), kietbasa szynkowa 30 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 wędliną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), , makaron z sosem mięsno - pomidorowym z soją 200 g (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno -pomidorowym z soją 200 g (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 200 g (1,6,7,9,)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), zraz zawijany w sosie 120 g (1,6,9,10) ziemniaki 230 g , surówka z selera naciowego i jabłka 100 g (9) PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), twarożek 30 g (7) , masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), twarożek 30 g (7) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie (7,9), twarożek 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g na sałacie, twarożek 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2154 kcal, białko ogółem 95,2g, tłuszcz ogółem 61,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,9 g węglowodany ogółem 322,9 g, w tym cukry proste 29,6 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2135 kcal, białko ogółem 93,4 g, tłuszcz ogółem 62,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,2 g, węglowodany ogółem 314,2 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2076 kcal, białko ogółem 93,3 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 312,7 g, w tym cukry proste 29,7 g, błonnik pokarmowy 28,7 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2288 kcal, białko ogółem 104,5 g, tłuszcz ogółem 80,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 306 g, w tym cukry proste 21,1 g, błonnik pokarmowy 40 g, sól 9,4 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 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 – 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