

# Jadłospis 03.01.2025 r. – 09.01.2025 r.

PIĄTEK 03.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, 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), pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka świeżego z koperkiem 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlety z ryby 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty białej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlety z ryby gotowane na parze 90 g (1,3,4,6,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), galantyna z ryby w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,8,9), jabłko pieczone, ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlety z ryby 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), 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 2020,3 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2019,4 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2038 kcal, białko ogółem 63,1 g,	Wartość energetyczna 2063,2 kcal, białko ogółem 67,5 g,

		67 g, tłuszcz ogółem 39,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 355,1 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 24,3 g, sól 6,2 g	63,9 g, tłuszcz ogółem 33,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 329,07 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 6,9 g	tłuszcz ogółem 32,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, węglowodany ogółem 342,8 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 21,9 g, sól 5,2 g	tłuszcz ogółem 30,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, węglowodany ogółem 348,2 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 6,1 g
--	--	--	--	---	---

<b>SOBOTA 04.01. 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), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5g, 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 300 ml (1,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10) na sałacie 5 g, ser topiony 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 ziemniaczana ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8 ,9), kielbaski rumuńskie 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), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 35 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), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,,8,9), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rukoli , sałaty mix 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>POSILEK DODATKOWY</b>	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2260 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 55,6 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2155,6 kcal, białko ogółem 70,1 g , tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2115,1 kcal, białko ogółem 71,2 g, tłuszcz ogółem 68,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,1 g, węglowodany ogółem 314,9 g, w tym cukry proste 39,5 g , błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2162 kcal, białko ogółem 72,3 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 318,1 g, w tym cukry proste 33,4 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 7,8 g

<b>NIEDZIELA 05.01.2025 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 250 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 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 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z rzodkiewki 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 jajkiem (1,3,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g , ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchew z brokułem i kalafiorem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), marchew z brokułem i kalafiorem z wody 100 g, 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 Hochland 18 g (7), pomidor 50 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 Hochland 18 g (7), pomidor 50 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 5g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), 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>POSILEK DODATKOWY</b>	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2058,1 kcal, białko ogółem 67,9 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 325,4 g, w tym cukry proste 40 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2046,5 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 57 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 20,3 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2051,3 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 319,5 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 22 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2088,7 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 338,1 g, w tym cukry proste 39,7 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,8 g

<b>PONIEDZIAŁEK 06.01.2025 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 250 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), mandarynka, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), mandarynka, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), mandarynka, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), mandarynka, 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 grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g

		własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	własnym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i 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)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego 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
	<b>POSILEK 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 2066,9 kcal, białko ogółem 77,5 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,7 g, węglowodany ogółem 336,8 g w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2073,4 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 53,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 322,8 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 18,7 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2066,3 kcal, białko ogółem 70,8 g, tłuszcz ogółem 59,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 51,8 g, błonnik pokarmowy 18,4 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2064,4 kcal, białko ogółem 77,3 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 43,4 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 5,7 g

<b>WTOREK 07.01.2025 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), twarożek z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5g, 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>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z boczkiem, kapustą, kiełbasą zwyczajną z sosem pomidorowym 390 g (1,3,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,6,8,9), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix 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>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2030 kcal, białko ogółem 61,1 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g, węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 55,3 g, błonnik	Wartość energetyczna 2024 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 319,1 g, w tym cukry proste 53,8 g, błonnik pokarmowy 27,7 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2037 kcal, białko ogółem 62,1 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,5 g, węglowodany ogółem 334,8 g, w tym cukry proste 54,7 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 343,9 g, w tym cukry proste 57,5 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 7,6 g

		pokarmowy 25,3 g, sól 6,6 g			
--	--	-----------------------------	--	--	--

<b>ŚRODA 08.01.2025 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), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, sałatka z rzodkiewki 35 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 ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10), 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 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,8,9), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g

	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2030,1 kcal, białko ogółem 63,2 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,5 g węglowodany ogółem 343,2 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2034,7 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,3 g, węglowodany ogółem 299,6 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 17,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2031,9 kcal, białko ogółem 63,1 g, tłuszcz ogółem 46,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,5 g, węglowodany ogółem 304,3 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2056 kcal, białko ogółem 71,7 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,1 g, węglowodany ogółem 313,9 g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,6 g
--	-------------------------	--	---	---	---

<b>CZWARTEK 09.01.2025 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa 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), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3), sałatka z papryki czerwonej 50 g, herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona 190 g (1,6,7,8, 9), surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona 190 g (1,6,7,8, 9), surówka z marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab gotowany 90 g (1,6,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona 100 g (1,6,8,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Ser żółty 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i sałaty mix, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli 35 g, masło 15 g (7), chleb	Ser żółty 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g



		razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK 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 2135 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 49,8 g, błonnik pokarmowy 26,7 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2077,1 kcal, białko ogółem 74,4 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 312,5 g, w tym cukry proste 39,4 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2064,8 kcal, białko ogółem 73,7 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 362,4 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 18,8 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2127 kcal, białko ogółem 75,1 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 357,1 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,7 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 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin