

Jadłospis 11.09.2024 r. – 17.09.2024 r.

ŚRODA 11.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, serek Hochland 18 g (7), papryka 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 jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka duszona 180 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka duszona 180 g (1,6,7,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 180 g (1,6,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany 100 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 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 (1,3,6,7,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 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
	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 2218 kcal, białko ogółem 88,5 g, tłuszcz ogółem 79,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2178 kcal, białko ogółem 86,5 g, tłuszcz ogółem 56,1 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2274 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz ogółem 55,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2277 kcal, białko ogółem 93,1 g, tłuszcz ogółem 66,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		32,5 g, węglowodany ogółem 301,3 g, w tym cukry proste 47,5 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 10,3 g	21,7 g, węglowodany ogółem 347,5 g, w tym cukry proste 48 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 11 g	28,1 g, węglowodany ogółem 370,8 g, w tym cukry proste 47,5 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 9,9 g	25,1 g, węglowodany ogółem 347,7 g, w tym cukry proste 25,5 g, błonnik pokarmowy 44 g, sól 9,4 g
--	--	---	---	--	--

CZWARTEK 12.09.2024r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z białka jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 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 jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), fasolka po bretońsku 200 g (1,6,7,8,9,10), ziemniaki 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w się pietruszkowym 190 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), schab duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z ogórka kiszzonego, pomidora, papryki z sosem winegret 100 g (10), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (10), sałatka z selera naciowego, jabłka i koperku z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (10), sałatka z selera naciowego, jabłka i koperku z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa krakowska 30 g (10), sałatka z selera naciowego, jabłka i koperku z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1),

		g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	śliwka	brzoskwinia	Jabłko	brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2505 kcal, białko ogółem 101 g, tłuszcz ogółem 87,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 347,1 g, w tym cukry proste 38,7 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2201 kcal, białko ogółem 100,2, tłuszcz ogółem 79,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,2 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry proste 36,7 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2089 kcal, białko ogółem 97,8 g, tłuszcz ogółem 69,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,3 g, węglowodany ogółem 300 g, w tym cukry proste 35,4 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 101,8 g, tłuszcz ogółem 77,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry proste 39,1 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 10 g

PIĄTEK 13.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa owocowa z jabłkiem i makaronem 300 ml (1,3,7), kotlet z ryby smażony 90 g (1,3,4,6,7,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa owocowa z jabłkiem i makaronem 300 ml (1,3,7), pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa owocowa z jabłkiem i makaronem 300 ml (1,3,7), pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószone 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,4,6,9), pulpety rybne gotowane 90 g (1,3,4,6,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), serek 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)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twaróg z pietruszką 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli i oleju 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), 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
	POSILEK 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 2170 kcal, białko ogółem 80,1 g, tłuszcz ogółem 70,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,9 g, węglowodany ogółem 322,1 g, w tym cukry proste 50,9 g, błonnik pokarmowy 35,1 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2172 kcal, białko ogółem 83,3 g, tłuszcz ogółem 65,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,7 g, węglowodany ogółem 322,7 g, w tym cukry proste 55,9 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 7,9 g	Wartość energetyczna 2140 kcal, białko ogółem 84,4 g, tłuszcz ogółem 62,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, węglowodany ogółem 321,2 g, w tym cukry proste 55,9 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2414 kcal, białko ogółem 81 g, tłuszcz ogółem 83,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 354,1 g, w tym cukry proste 28 g, błonnik pokarmowy 38,1 g, sól 9,5 g

SOBOTA 14.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, 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), twaróg z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, sałatka z ogórka zielonego 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 serem żółtym (1,7)

	OBIAD	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1, 6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana ze szpinakiem 300 ml (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 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 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix , pomidorem z sosem winegret 50 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix , pomidorem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z pietruszką z sosem winegret 35 , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix , pomidorem 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko pieczone	Jabłko surowe
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2377 kcal, białko ogółem 100,5 g, tłuszcz ogółem 77,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, węglowodany ogółem 340,2 g w tym cukry proste 40,3 g, błonnik pokarmowy 42,4 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2539 kcal, białko ogółem 101,1 g, tłuszcz ogółem 70,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 393, 1g , w tym cukry proste 39,3 g, błonnik pokarmowy 36,8 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2149 kcal, białko ogółem 95,7 g, tłuszcz ogółem 62,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,6 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 30,3 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2453 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz ogółem 93 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 309 g, w tym cukry proste 32,7 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 8,9 g

NIEDZIELA 15.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), miód 25 g, rukola 10 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serdelka na gorąco 80 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, sałatka z papryki czerwonej 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g (7), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), kalafior z brokułem i marchewką oprószony 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 80 g (1,6,9), surówka z kapusty i pory 100 g (7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), 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 (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), 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), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2370 kcal, białko ogółem 101,7 g, tłuszcz ogółem 84,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 318,5 g, w tym cukry proste 37,7 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2096 kcal, białko ogółem 89,6 g, tłuszcz ogółem 76,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,1 g, węglowodany ogółem 284,3 g, w tym cukry proste 31,2 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2069 kcal, białko ogółem 85,4 g, tłuszcz ogółem 62,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,5 g, węglowodany ogółem 303,3 g, w tym cukry proste 42,8 g, błonnik pokarmowy 24,2 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2166 kcal, białko ogółem 96,1 g, tłuszcz ogółem 80,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 283,2 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 38,1 g, sól 8,2 g
-----------------------------	--	---	--	--

PONIEDZIAŁEK 16.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), blok drobiowy 50 g (1,10), na sałacie, dżem 25 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), blok drobiowy 50 g (1,10), na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), blok drobiowy 50 g (1,10), na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, ser topiony 30 g (7) na sałacie, pomidor 50 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięсно -pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7, 8,9,10)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięсно -pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9),	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (1, 6,7,8,9), gotąbki z mięsem wieprzowym duszone 90 g (1,3,7,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9), ser żółty 50 g (7), sałatka z sałaty, papryki, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1),	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9), ser żółty 50 g (7), sałatka z sałaty, papryki, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9), twaróg 30 g (7) na sałacie , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,7,9), ser żółty 50 g (7), sałatka z sałaty, papryki, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g

		chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		(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 2165 kcal, białko ogółem 94,6 g, tłuszcz ogółem 71,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,4 g węglowodany ogółem 303,9 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 34,7 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2140 kcal, białko ogółem 102,4 g, tłuszcz ogółem 75,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,1 g, węglowodany ogółem 278,4 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 29 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2066 kcal, białko ogółem 96,5 g, tłuszcz ogółem 67,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,3 g, węglowodany ogółem 284,6 g, w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2202 kcal, białko ogółem 100,4 g, tłuszcz ogółem 78,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,4 g, węglowodany ogółem 294 g, w tym cukry proste 29,9 g, błonnik pokarmowy 43,8 g, sól 9,3 g

WTOREK 17.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, 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)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek jaj 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), ogórek kiszony 50 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7, 9), pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7, 9), pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,6,7, 9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10) , serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli 35 g, sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7) , sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli 50g, masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Pomarańcza 100 g	Brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2425 kcal, białko ogółem 88,1 g, tłuszcz ogółem 78,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,2 g węglowodany ogółem 306,9 g, w tym cukry proste 31,3 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 10,7 g	Wartość energetyczna 2360 kcal, białko ogółem 85,2 g, tłuszcz ogółem 98,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 299 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 11,2 g	Wartość energetyczna 2121 kcal, białko ogółem 90,6 g, tłuszcz ogółem 82,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,7 g, węglowodany ogółem 299,9 g, w tym cukry proste 30,6 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2387 kcal, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz ogółem 78,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,2 g, węglowodany ogółem 312,7 g, w tym cukry proste 27,1 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 10,3 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 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin