

# Jadłospis 14.03.2025 r. – 20.03.2025 r.

PIĄTEK 14.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), 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, twaróg 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) 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>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem(1,7)
	<b>OBIAD</b>	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby parowane z sosem pietruszkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchewka, fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), pulpety z ryby gotowane z sosem pietruszkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby parowane 100 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 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), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli 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>	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 2012 kcal, białko ogółem 69,2 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym	Wartość energetyczna 2038,2 kcal, białko ogółem 69,3 g, tłuszcz ogółem 56,6	Wartość energetyczna 2018,5 kcal, białko ogółem 71,2 g, tłuszcz ogółem 57,7 g, w tym	Wartość energetyczna 2048,9 kcal, białko ogółem 68,1 g, tłuszcz ogółem 58,1 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 346,8 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 26,3 g, sól 6,5 g	g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 6,5 g	kwasy tłuszczowe nasycone 13,2 g, węglowodany ogółem 353,1 g, w tym cukry proste 41,1 g, błonnik pokarmowy 14,9 g, sól 7,1 g	kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 354,9 g, w tym cukry proste 35,1 g, błonnik pokarmowy 26,9 g, sól 8,6g
--	--	--	---	--	---

<b>SOBOTA 15.03. 2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa krakowska 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa krakowska 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, 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 z zacierką 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 z zacierką 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 z zacierką 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 z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), zraz ze schab duszony 90 g (1,6,8,9,10), 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>	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty mix, sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty mix, sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty mix, sałaty i koperku z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty mix, sałaty i koperku z olejem 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>	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2024,3 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2029,4 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2074 kcal, białko ogółem 68,3 g,	Wartość energetyczna 2082,1 kcal, białko ogółem 67,4 g,

		71,2 g, tłuszcz ogółem 50,9 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, węglowodany ogółem 346,3 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,3 g	71,5 g , tłuszcz ogółem 50,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,6 g, węglowodany ogółem 348, 4 g, w tym cukry proste 35 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 7,5 g	tłuszcz ogółem 59,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10,8 g, węglowodany ogółem 347,2 g, w tym cukry proste 42,2 g , błonnik pokarmowy 15,8 g, sól 5,7 g	tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 349,1 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 26,6 g, sól 8,2 g
--	--	--	---	--	---

<b>NIEDZIELA 16.03.2025 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 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) 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 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka, kalafior, fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Rosół z makaronem 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), marchewka z kalafiorem i fasolką szparagową, , ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)
	<b>KOLACJA</b>	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora i natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora i natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty, pomidora i natki pietruszki 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

	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2011,9 kcal, białko ogółem 70,9 g, tłuszcz ogółem 51,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 342,8 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2013,8 kcal, białko ogółem 70,5 g, tłuszcz ogółem 65,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,5 g, węglowodany ogółem 348,8 g, w tym cukry proste 18,5 g, błonnik pokarmowy 16,6 g, sól 7,0 g	Wartość energetyczna 2013,6 kcal, białko ogółem 65,2 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 345,5 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 5,8 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2017,8 kcal, białko ogółem 68,4 g, tłuszcz ogółem 55,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10,5 g, węglowodany ogółem 346,1 g, w tym cukry proste 26,1 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 6,8 g

<b>PONIEDZIAŁEK 17.03.2025 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), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, 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), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), kiełbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa szynkowa 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka kiszzonego 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>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z blokiem szynkowym (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym 380 g (1,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym 380 g (1,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), surówka z kapusty białej pora 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem (1,7)

	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twarożek z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser żółty 30 g (7), 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>	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2069,2 kcal, białko ogółem 62,5 g, tłuszcz ogółem 54,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,2 g, węglowodany ogółem 349,2 g w tym cukry proste 45,9 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2042,6 kcal, białko ogółem 64,2 g, tłuszcz ogółem 56,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, węglowodany ogółem 355,1 g, w tym cukry proste 45,4 g, błonnik pokarmowy 18,9 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2066,9 kcal, białko ogółem 62,8 g, tłuszcz ogółem 49,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 4,9 g	Wartość energetyczna 2064,1 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 52,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 18,9 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7 g

WTOREK 18.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), jajko gotowane 1 szt. (3) na sałacie 5 g, blok drobiowy 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), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Jajko gotowane 1 szt. 93) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), 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 <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa szpinakowa z ciecierzycą 300 ml (1,6,7, 8,9,10), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa szpinakowa z ciecierzycą 300 ml (1,6,7, 8,9,10), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1, 6,7,8,9), galantyna drobiowo wieprzowa gotowana w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa szpinakowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z rukoli, pomidora, 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)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z rukoli, pomidora, sałaty z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z rukoli, sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z rukoli, pomidora, sałaty 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
	<b>POSIŁEK 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 2000,7 kcal, białko ogółem 71,1 g, tłuszcz ogółem 52,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 342,1 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik	Wartość energetyczna 2004,5 kcal, białko ogółem 71,7 g, tłuszcz ogółem 60,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, węglowodany ogółem 348,5 g, w tym cukry proste 29,8 g, błonnik pokarmowy 17,7 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2024,8 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 57,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,7 g, węglowodany ogółem 346,3 g, w tym cukry proste 37,1 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2065,2 kcal, białko ogółem 72,7 g, tłuszcz ogółem 49,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 343,6 g, w tym cukry proste 25,6 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 7,8 g

		pokarmowy 26,3 g, sól 7,7 g			
--	--	-----------------------------	--	--	--

<b>ŚRODA 19.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z kielbasą szynkową (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7, 8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7, 8,9,10) na sałacie 5 g, polędwica sopocka 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g

<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2088,9 kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,3 g węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 28,7 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2037,6 kcal, białko ogółem 71,2 g, tłuszcz ogółem 58,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,4 g, węglowodany ogółem 346,6 g, w tym cukry proste 28,1 g, błonnik pokarmowy 19,6 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2059,1 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 54,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,5 g, węglowodany ogółem 349,4 g, w tym cukry proste 25,7 g, błonnik pokarmowy 17,7 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2062,3 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 53,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 16,7 g, błonnik pokarmowy 24,7 g, sól 7,7 g
-----------------------------	---	--	--	---

<b>CZWARTEK 20.03.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kielbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona w sosie 190 g (1,6,8,9), surówka z kiszzonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), wątróbka drobiowa duszona w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), schab duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9), surówka z kiszzonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7),	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg z koperkiem 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb



		mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2102 kcal, białko ogółem 68,9 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,1 g węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 46,1 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2061,8 kcal, białko ogółem 69,9 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,8 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 39,5 g, błonnik pokarmowy 19,4 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2083,1 kcal, białko ogółem 68,7 g, tłuszcz ogółem 52,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,8 g, węglowodany ogółem 356,1 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2073,1 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 55,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,7 g, węglowodany ogółem 355,2 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6,6 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 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin