

Jadłospis 21.11.2024 r. – 27.11.2024 r.

CZWARTEK 21.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7),szynka gotowana 50 g (1,10) , dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7),szynka gotowana 50 g (1,10) , dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7),szynka gotowana 50 g (1,10) , dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), ogórek świeży 50 g na sałacie, 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	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), mortadela w cieście 90 g (1,3,6,7,10), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz duszony ze schabu 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), gulasz duszony ze schabu 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 duszona 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty kiszonej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10) 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 (1,3,6,8,9,10) 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 (1,3,6,8,9), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,8,9,10), 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	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2035,7 kcal, białko ogółem 67 g, tłuszcz ogółem 58 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, węglowodany ogółem 336,3	Wartość energetyczna 2034,3 kcal, białko ogółem 63 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 299,8	Wartość energetyczna 2045 kcal , białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 43,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 329,2 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2108,1 kcal, białko ogółem 68,2 g, tłuszcz ogółem 43,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 309,4 g, w tym cukry proste

		g, w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 5,9 g	g, w tym cukry proste 41 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 4,8 g	34,8g, błonnik pokarmowy 23,5 g, sól 7,8 g	31,2 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,1 g
--	--	---	---	---	--

PIĄTEK 22.11. 2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, 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), twarożek z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, papryka 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 sojowa 300 ml (1,6,7,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9), 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9), twarożek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,9), 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
	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 2007,7kcal, białko ogółem 66,2 g, tłuszcz ogółem 49,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,9 g, węglowodany ogółem 301,9 g,	Wartość energetyczna 2105,8 kcal, białko ogółem 64,3 g, tłuszcz ogółem 48,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2045,2 kcal, białko ogółem 63,3 g, tłuszcz ogółem 45,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, węglowodany ogółem 329,2 g, w tym cukry proste	Wartość energetyczna 2165,2 kcal, białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g, węglowodany ogółem 332,3 g, w tym cukry proste

		w tym cukry proste 40 g, błonnik pokarmowy 26,6 g, sól 5,9 g	296,5 g, w tym cukry proste 36,5 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 4,8 g	41,2 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 4,1 g	19,8 g, błonnik pokarmowy 30,7 g, sól 6,1 g
--	--	--	---	---	---

SOBOTA 23.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa krakowska 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 jajka 50 g (3,7) na sałacie, kiełbasa krakowska 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jajka 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 krakowska 30 g (1,10), 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,9), kiełbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka kiszzonego 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka kiszzonego 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twarózek 30 g (7) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka kiszzonego 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	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Jabłko

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2120 kcal, białko ogółem 67,1g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,9 g, węglowodany ogółem 304,5 g, w tym cukry proste 46,2 g, błonnik pokarmowy 23,2 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2035 kcal, białko ogółem 62,8 g, tłuszcz ogółem 57,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 314,8 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 4,8 g	Wartość energetyczna 2116 kcal, białko ogółem 68,9 g, tłuszcz ogółem 59,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,4 g, węglowodany ogółem 308,6 g, w tym cukry proste 44,3 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2111,8 kcal, białko ogółem 66,6 g, tłuszcz ogółem 69 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,2 g, węglowodany ogółem 302,8 g, w tym cukry proste 17,9 g, błonnik pokarmowy 23,2 g, sól 6,5 g
--	-------------------------	--	--	---	---

NIEDZIELA 24.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z rzodkiewki 35 g, 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), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z rzodkiewki 35 g, 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), dżem 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (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 kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy panierowany 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 190 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), twarożek z koperkiem 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora 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), twarożek z koperkiem 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora 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), twarożek z koperkiem 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twarożek z koperkiem 30 g (7), sałatka z sałaty, roszponki i pomidora 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
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2109,8 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 49,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,5 g, węglowodany ogółem 308,9 g w tym cukry proste 36,9 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2008,9 kcal, białko ogółem 59,1 g, tłuszcz ogółem 43,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, węglowodany ogółem 312,4 g, w tym cukry proste 31,9 g, błonnik pokarmowy 21,9 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2111,9 kcal, białko ogółem 74,5 g, tłuszcz ogółem 53,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,1 g, węglowodany ogółem 310,6 g, w tym cukry proste 39 g, błonnik pokarmowy 21,6 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2106,9 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz ogółem 49,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,9 g, węglowodany ogółem 349,9 g, w tym cukry proste 43,2 g, błonnik pokarmowy 25,8 g, sól 6,1 g

PONIEDZIAŁEK 25.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata

		razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), risotto duszone z jarzynami i mięsem mielonym 380 g (1,6,7,8,9)	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), risotto duszone z jarzynami i mięsem mielonym 380 g (1,6,7,8,9)	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), risotto gotowane z jarzynami i mięsem mielonym 380 g (1,6,7,8,9)	Zupa ziemniaczana z soczewicą 300 ml (1,6,7,8,9,10), zraz ze schabu zawijany duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z tartej marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), 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 (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1, 6,7,9), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, 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 2134 kcal, białko ogółem 67,7 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 304,9 g, w tym cukry proste 29,9 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2098 kcal, białko ogółem 65,9 g, tłuszcz ogółem 49,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,1 g, węglowodany ogółem 301,3 g, w tym cukry proste 58,9 g, błonnik pokarmowy 19,1 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2108 kcal, białko ogółem 69,2 g, tłuszcz ogółem 55,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,8 g, węglowodany ogółem 309,8 g, w tym cukry proste 28,3 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2136 kcal, białko ogółem 73 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,9 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 36,3 g, błonnik pokarmowy 30,3 g, sól 6,5 g

WTOREK 26.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), 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 twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety mielone drobiowo – wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z pomidorem 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), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z pomidorem 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) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z pomidorem 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 1 szt.

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2191 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 63,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry proste 41,2 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2180,1 kcal, białko ogółem 65,1 g, tłuszcz ogółem 49,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,9 g, węglowodany ogółem 305,6 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 19,9 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2084,4 kcal, białko ogółem 70,4 g, tłuszcz ogółem 61,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,9 g, węglowodany ogółem 305,9 g, w tym cukry proste 23,1 g, błonnik pokarmowy 23,1 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2204,4 kcal, białko ogółem 78,4 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,5 g, węglowodany ogółem 309,8 g, w tym cukry proste 43,1 g, błonnik pokarmowy 21,1 g, sól 8,3 g
-----------------------------	--	---	---	---

ŚRODA 27.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa 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), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7) na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), 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 ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g, ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 180 g (1,6,78,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Metka łososiowa 50 g (1,6,10), ser żółty 30 g (7) na sałacie, 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 (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), szynka gotowana 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml

	POSILEK DODATKOWY	Pomidor 100 g	Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt.	Pomidor 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2098,6 kcal, białko ogółem 65 g, tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 318,9 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2124 kcal, białko ogółem 69,2 g, tłuszcz ogółem 59,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 309,8 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2111,5 kcal, białko ogółem 71,2 g, tłuszcz ogółem 52,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 20,2 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2122,2 kcal, białko ogółem 79,5 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,2 g, węglowodany ogółem 301 g, w tym cukry proste 32,9 g, błonnik pokarmowy 32,9 g, sól 6,4 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 niewielką 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 - tubin