

Jadłospis 23.07.2024 – 29.07.2024 r.

WTOREK 23.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 350 ml (7), pasta z jajka 50 g (1,3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 ml (7), pasta z jajka 50 g (1,3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 350 ml (7), pasta z białka jajka 50 g, kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g (1,3,7), kielbasa szynkowa 30 g (10) sałatka z rzodkiewki, 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	Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (1,3,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa koperkowa z makaronem 350 ml (1,3,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa koperkowa z makaronem 350 ml, klopsiki drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 250 g	Zupa koperkowa makaronem 350 ml (1,3,9), klopsiki drobiowo – wieprzowe 90 g (1,3,6,7,9), kalafior z wody 100 g (1), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10), serek Hochland 1 szt., sałatka z sałaty pomidora, ogórka kiszzonego sosem	Parówka delikatesowa 80 g (10), serek Hochland 1 szt., sałatka z sałaty pomidora, ogórka kiszzonego sosem	Parówka delikatesowa 80 g (10), ser twarogowy 30 g (7,10), sałatka z sałaty, rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Parówka delikatesowa 80 g (10), ser twarogowy 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora, 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)	winegret 50 g (10) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	winegret 50g (10) masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Brzoskiwnia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2514 kcal, białko ogółem 110,7 g, tłuszcz ogółem 101 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany ogółem 319,3 g, w tym cukry proste 46,8 g, błonnik pokarmowy 33,2 g, sól 10,7 g	Wartość energetyczna 2553 kcal, białko ogółem 102,2 g, tłuszcz ogółem 101 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,6 g, węglowodany ogółem 321 g, w tym cukry proste 46,7 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2276 kcal, białko ogółem 94,1 g, tłuszcz ogółem 81,3g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 52,6 g, węglowodany ogółem 279,5 g, w tym cukry proste 46,6 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 8,1	Wartość energetyczna 2347 kcal, białko ogółem 99,7 g, tłuszcz ogółem 97,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,7 g, węglowodany ogółem 282,9 g, w tym cukry proste 32,9 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 9,6 g

ŚRODA 24.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (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)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, szynka gotowana 50 g (10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)

	OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (1,6,7,9) , ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 180 g (1,6,7,9), ryż biały gotowany 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (1,6,7,9) , ćwiartki drobiowe duszone w marchewce 180 g (1,6,7,9), ryż biały gotowany 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 ml (1,6,7,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie śmietanowym, marchewka oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany 200 g	Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (1,6,7,9), ćwiartka drobiowa duszona 90 g, marchewka z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 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), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2437 kcal, białko ogółem 88,3 g, tłuszcz ogółem 75,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,3 g, węglowodany ogółem 335,3 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2342 kcal, białko ogółem 95,8 g, tłuszcz ogółem 74,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 345,2 g, w tym cukry proste 42,4 g, błonnik pokarmowy 40,3 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2329 kcal, białko ogółem 95,3 g, tłuszcz ogółem 73,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 334,7 g, w tym cukry proste 55 g, błonnik pokarmowy 31,1 g, sól 8,6 g	Wartość energetyczna 2363 kcal, białko ogółem 106,87g, tłuszcz ogółem 66,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,4 g, węglowodany ogółem 332,7 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 41,3 g, sól 9,1 g

CZWARTEK 25.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (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)	Makaron na mleku 350 g (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)	Zacierka na mleku 350 g (1,7), twaróg z pietruszką 50 g na sałacie, kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g na sałacie (7), kielbasa szynkowa 30 g (10), papryka 50 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	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), kapusta biała zasmażana 100 g, ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki 250 g	Krupnik z ziemniakami 350 ml (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,9), szpinak z wody 100 g (7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (3,7,9,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (3,7,9,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g na sałacie (3,7,9,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa na sałacie 100 g (3,7,9,10), blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	brzoskwinia	brzoskwinia	brzoskwinia	Jogurt naturalny 150 g (7)

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2330 kcal, białko ogółem 101,5 g, tłuszcz ogółem 79,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 385,7,1 g, w tym cukry proste 44 g, błonnik pokarmowy 39 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2315 kcal, białko ogółem 100,3 g, tłuszcz ogółem 78,4 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 373,1 g, w tym cukry proste 45,2 g, błonnik pokarmowy 34,5 g, sól 10,4 g	Wartość energetyczna 2346 kcal, białko ogółem 99,7 g, tłuszcz ogółem 79 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,4 g, węglowodany ogółem 349,9 g, w tym cukry proste 46 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 9,5 g	Wartość energetyczna 2348 kcal, białko ogółem 102,3 g, tłuszcz ogółem 79,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,6 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 41,6 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 9,7 g
--	-----------------------------	--	--	---	--

PIĄTEK 26.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 g (7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (7), pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), blok szynkowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (7), pasta z białek jaj 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g na sałacie (3,7), kiełbasa szynkowa 30 g (10) 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	Zupa fasolowa 350 ml (1,3,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (1,7)	Zupa marchewkowa na kościach 350 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z sosem owocowym 280 g (1,7)	Zupa marchewkowa na kościach 350 ml (1,6,7,9), ryż na mleku z musem owocowym 280 g (1,7)	Zupa marchewkowa na kościach 350 ml (1,6,7,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,7), kapusta z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)

	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (10) , serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki 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 (10) , serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, pomidora, rzodkiewki z sosem winegret 50g , masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty , pomidora, rzodkiewki 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2239 kcal, białko ogółem 79,7 g, tłuszcz ogółem 78,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34 g, węglowodany ogółem 309 g w tym cukry proste 55,6 g, błonnik pokarmowy 35,8 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2311 kcal, białko ogółem 78,6 g tłuszcz ogółem 78,2 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 310,6 g , w tym cukry proste 39,9 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2411 kcal, białko ogółem 76,6 g, tłuszcz ogółem 66,2 w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,8 g, węglowodany ogółem 344,7 g, w tym cukry proste 55,9 g, błonnik pokarmowy 29,2 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2388 kcal, białko ogółem 89,6 g, tłuszcz ogółem 89,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 46 g, węglowodany ogółem 398,2 g, w tym cukry proste 37 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 9,4 g

SOBOTA 27.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 ml (1,7) , twaróg krajanka 50 g	Makaron na mleku 350 ml (1,7) , twaróg krajanka 50 g	Makaron na mleku 350 ml (1,7), twaróg krajanka	Twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3),

		(7), 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	(7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	50 g (7), miód 25 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1, 6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 150 g (1,6,7,9,10), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 350 g (1,6,7,8,9), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,7, 9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (10), twarożek 30 g (7) 30 g 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	Kisiel 150 g (7)	Kisiel 150 g (7)	Kisiel 150 g (7)	Kisiel 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2305 kcal, białko ogółem 99,1 g, tłuszcz ogółem 71,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25 g, węglowodany ogółem 356,5 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2234 kcal, białko ogółem 99,2 g, tłuszcz ogółem 55 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 373,4 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2324 kcal, białko ogółem 98,6 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20 g, węglowodany ogółem 373,4 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2306 kcal, białko ogółem 99,4 g, tłuszcz ogółem 69,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 356,5 g, w tym cukry

		proste 55 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, sól 9 g	proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 8,3 g	proste 53,3 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 8,4 g	proste 42,5 g, błonnik pokarmowy 40,1 g, sól 8,5 g
--	--	--	--	--	--

NIEDZIELA 28.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki z sosem winegret 35g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki z sosem winegret 35g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serdelka na gorąco 80 g , serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z sałaty, rukoli, rzodkiewki z sosem winegret 35g, 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 jajkiem (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,7), surówka z kapusty białej 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 g (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,9), fasolka szparagowa z kalafiorem oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa makaronowa 350 g (1,9), filet drobiowy gotowany w sosie 180 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony (1,9), fasolka szparagowa z kalafiorem z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa krakowska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g	Kiełbasa krakowska 50 g (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g	Kiełbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb	Kiełbasa krakowska 50 g (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 mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	(9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2255 kcal, białko ogółem 96,5 g, tłuszcz ogółem 82,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,6 g węglowodany ogółem 300,5 g, w tym cukry proste 28,4 g, błonnik pokarmowy 38,3 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 92,3 g, tłuszcz ogółem 73,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 279,9 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,7 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 83,2 g, tłuszcz ogółem 70,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,8 g, węglowodany ogółem 297,9 g, w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 31,1 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2142 kcal, białko ogółem 96,6 g, tłuszcz ogółem 81,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,6 g, węglowodany ogółem 273,5 g, w tym cukry proste 28,3 g, błonnik pokarmowy 34,9 g, sól 8,8 g

PONIEDZIAŁEK 29.07.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twarożek z koperkiem 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek z koperkiem 50 g (7), kietbasa szynkowa 30 g (10), pomidor 50 g, 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 jakiem (1,3, 7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), makaron z	Zupa jarzynowa 350 g (1, 6,7,8,9), bitka ze schabu

		sosem mięsno - pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,8,9,10)	sosem mięsno- pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8, 9)	sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,9), jabłko pieczone 1 szt.	90 g (1,3,6,7,9) , surówka z marchewki 100 g (7), ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), serek Hochland 1 (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (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 (7,9),serek Hochland 1 szt. (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 100 g (9,10), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2145 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 70,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g węglowodany ogółem 304,6 g, w tym cukry proste 30,5 g, błonnik pokarmowy 335,3 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2120 kcal, białko ogółem 93,5 g, tłuszcz ogółem 60 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g , węglowodany ogółem 315 g, w tym cukry proste 41,4 g, błonnik pokarmowy 24,5 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2110 kcal, białko ogółem 93,8 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 315,9 g, w tym cukry proste 45,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2330 kcal, białko ogółem 105,5 g, tłuszcz ogółem 68,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35 g, węglowodany ogółem 347,4 g , w tym cukry proste 42,8 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 8,4 g

** Zastrzega się prawo do modyfikacji w jadłospisie*

WYKAZ ALERGENÓW:

Alergen nr 1 – mąki zawierające gluten tj. z pszenicy, żyta, jęczmienia, owsa, orkisz i produkty pochodne;

Alergen nr 2 – skorupiaki i produkty pochodne;

Alergen nr 3 – jaja i produkty pochodne;

Alergen nr 4 – ryby i produkty pochodne;

Alergen nr 5 – produkty zawierające niewielkie ilości orzeszków ziemnych (arachidowych);

Alergen nr 6 – produkty zawierające niewielkie ilości soi, sezamu, gorczycy;

Alergen nr 7 – mleko i produkty pochodne;

Alergen nr 8 – orzechy;