

Jadłospis 25.09.2024 r. – 1.10.2024 r.

ŚRODA 25.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g na sałacie (3,7), blok drobiowy 30 g (1,10), 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 jajka 50 g na sałacie (3,7), blok drobiowy 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 białka jajka 50 g na sałacie (3,7), blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jajka 50 g na sałacie (3,7), blok drobiowy 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z 300 ml (1,6,7,9), potrawka z kurczaka gotowana 190 g (1,6,7,8,9), marchew oprószana 100 g (1), ryż biały gotowany na sypko 200 g	Zupa ziemniaczana z 300 ml (1,6,7,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchew z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka ziemniaczana z jajkiem i ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g (1,3,6,7,9,10), szynka wieprzowa gotowana 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z jajkiem i ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g (1,3,6,7,9,10), szynka wieprzowa gotowana 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z białkiem jajka 100 g na sałacie (1, 3,6,7,8, 9), szynka wieprzowa gotowana 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka ziemniaczana z jajkiem i ogórkiem kiszonym na sałacie 100 g (1,3,6,7,9,10), szynka wieprzowa gotowana 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 naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2381 kcal, białko ogółem 92,9 g, tłuszcz ogółem 66,1 g w tym	Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem 88,9 g, tłuszcz ogółem 57,7 g, w tym	Wartość energetyczna 2243 kcal, białko ogółem 89,1 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym	Wartość energetyczna 2288 kcal, białko ogółem 94,1 g, tłuszcz ogółem 64,1 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 371,5 g, w tym cukry proste 36,1 g, błonnik pokarmowy 33,8 g, sól 10,1 g	kwasy tłuszczowe nasycone 27,6 g, węglowodany ogółem 333,6 g, w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 10,2 g	kwasy tłuszczowe nasycone 27,6 g, węglowodany ogółem 334,3 g, w tym cukry proste 42 g, błonnik pokarmowy 25,5 g, sól 10,2 g	kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, węglowodany ogółem 349,4 g, w tym cukry proste 39,5 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 10,2 g
--	--	---	---	---	---

CZWARTEK 26.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, 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), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek śniadaniowy 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy 150 g (7), jajko gotowane 25 g na sałacie, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkowa (1,7,10)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 (1,6,7,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 (1,6,7,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), gulasz ze schabu gotowany 190 g (1,6,7,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), schab duszony 90 g (1,6,9), szpinak z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasztetowa 50 g (1,6,8,9), ser żółty 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g na sałacie, (1,10), ser żółty 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g na sałacie (1,10), twarożek 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka wieprzowa gotowana 50 g na sałacie, (1,10), 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

	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2381 kcal, białko ogółem 92,9 g, tłuszcz ogółem 66,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,4 g, węglowodany ogółem 361,5 g, w tym cukry proste 36,3 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 10,5 g	Wartość energetyczna 2152 kcal, białko ogółem 88,9 g, tłuszcz ogółem 57,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,7 g, węglowodany ogółem 333 g, w tym cukry proste 31,4 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2154 kcal, białko ogółem 88,1 g, tłuszcz ogółem 57,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,8 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 10,1 g	Wartość energetyczna 2506 kcal, białko ogółem 10,8 g, tłuszcz ogółem 74,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,5 g, węglowodany ogółem 372,9 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 39,1 g, sól 9,8 g

PIĄTEK 27.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), kielbasa szynkowa 50 g na sałacie (1,10), miód 25 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 (7), kielbasa szynkowa 50 g na sałacie (1,10), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), kielbasa szynkowa 50 g na sałacie (1,10), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g na sałacie (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet z ryby smażony 90 g (1,3,4,6,7,9), surówka z białej kapusty 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety rybne duszone w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1),	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety rybne gotowane w sosie koperkowym 180 g (1,3,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1),	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet z ryby duszony 90 g (1,3,4,8,9), surówka z białej kapusty 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g

			ziemniaki z koperkiem 250 g	ziemniaki z koperkiem 250 g	PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z rzodkiewką i 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 i sałaty mix z rzodkiewką i 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 sałaty mix z 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 i sałaty mix z rzodkiewką i 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	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2167 kcal, białko ogółem 76 g, tłuszcz ogółem 67 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,1 g, węglowodany ogółem 329,3 g, w tym cukry proste 38 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2261 kcal, białko ogółem 83,1 g, tłuszcz ogółem 77,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, węglowodany ogółem 321,1 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2144 kcal, białko ogółem 85,8 g, tłuszcz ogółem 69,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 304,2 g, w tym cukry proste 39,1 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2229 kcal, białko ogółem 86 g, tłuszcz ogółem 71 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,2 g, węglowodany ogółem 308,1 g, w tym cukry proste 26,8 g, błonnik pokarmowy 31,6 g, sól 8,7 g

SOBOTA 28.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7) twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g na sałacie (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1),	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g na sałacie (1,10), masło 15 g (7),	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g na sałacie (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 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),

		chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 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 z pietruszką 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 z pietruszką 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 z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), kietbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,7,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9) , ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) ,sałatka z sałaty, rukoli, pomidora z sosem winegret 50g , 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), jajko gotowane 25 g (3) ,sałatka z sałaty, rukoli, pomidora z sosem winegret 50g , masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10) , twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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), jajko gotowane 25 g (3) ,sałatka z sałaty, rukoli, pomidora z sosem winegret 50g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2132 kcal, białko ogółem 91,1 g, tłuszcz ogółem 66,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,6 g, węglowodany ogółem 343,6 g w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 36,1 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2133 kcal, białko ogółem 90,6 g tłuszcz ogółem 64,5 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,1 g, węglowodany ogółem 339,5 g , w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 9,9 g	Wartość energetyczna 2144 kcal, białko ogółem 92,3 g, tłuszcz ogółem 61,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33, 4 g, węglowodany ogółem 331,5 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 9,1 g	Wartość energetyczna 2248 kcal, białko ogółem 99,2 g, tłuszcz ogółem 65,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 61,6 g, węglowodany ogółem 369 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 9,6 g

NIEDZIELA 29.09.2024 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), serek Hochland 18 g (7), sałatka ze świeżego ogórka z koperkiem 50 g, 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 (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z ogórka świeżego z koperkiem 50 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, sałatka z sałaty mix z olejem 35 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), serek Hochland 18 g (7), 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 170 g (1,6,7,9), fasolka szparagowa z marchewką oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie pietruszkowym 170 g (1,6,7,9), marchewka oprószana 100 g (1), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa, filet drobiowy duszony 90 g (1,6,7,8,9), surówka z kapusty i pory 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, jabłka i ogórka kiszzonego 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), blok drobiowy 30 g (1,10), 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), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2384 kcal, białko ogółem 104,2 g, tłuszcz ogółem 84,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany ogółem 317,8 g, w tym cukry proste 38,7 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,8 g	Wartość energetyczna 2156 kcal, białko ogółem 95,2 g, tłuszcz ogółem 77 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,5 g, węglowodany ogółem 314,8 g, w tym cukry proste 37,8 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2198 kcal, białko ogółem 97,6 g, tłuszcz ogółem 76,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,8 g, węglowodany ogółem 318,2 g, w tym cukry proste 37,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,7 g	Wartość energetyczna 2263 kcal, białko ogółem 98,6 g, tłuszcz ogółem 73,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,6 g, węglowodany ogółem 345 g, w tym cukry proste 33,6 g, błonnik pokarmowy 34 g, sól 9,3 g
-----------------------------	--	---	---	---

PONIEDZIAŁEK 30.09.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10) na sałacie, dżem 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 rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), risotto z jarzynami i mięsem duszonym z sosem pomidorowym 280 g (1,6,8,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), risotto z jarzynami i mięsem duszonym z sosem pomidorowym 280 g (1,6,8,9)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1,6,7,9), risotto z jarzynami gotowanym mięsem z sosem pietruszkowym	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), zraz wieprzowy duszony 90 g (1,6,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), (7), twaróg krajanka 30 g (7) , sałatka z sałaty i sałaty mix pomidorem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1),	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), (7), twaróg krajanka 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)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), twaróg krajanka 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)	Pasta z kurczaka 50 g (7,9), (7), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix, pomidorem z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata

		chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2264 kcal, białko ogółem 92,7 g, tłuszcz ogółem 66,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,2 g węglowodany ogółem 336,4 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 8,8 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 91,7 g, tłuszcz ogółem 64,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,4 g, węglowodany ogółem 334,8 g, w tym cukry proste 36,3 g, błonnik pokarmowy 31,2 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2236 kcal, białko ogółem 92,1 g, tłuszcz ogółem 64,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 32,8 g, węglowodany ogółem 332,4 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2231 kcal, białko ogółem 91,4 g, tłuszcz ogółem 91,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,8 g, węglowodany ogółem 331,6 g, w tym cukry proste 24,6 g, błonnik pokarmowy 39,5 g, sól 9,4 g

WTOREK 01.10.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa (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 jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa szynkowa (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 białka jajka 50 g (3,7) na sałacie, kielbasa 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, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), tarta marchewka 60 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe duszone w sosie koperkowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,7,8,9), 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 (1,6,7,8,9), kopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twarożek 30 g (7),	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twarożek 30 g (7),	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twarożek 30 g (7),	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), twarożek 30 g (7),

		sałatka z sałaty, rukoli i 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)	sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sałatka z sałaty, rukoli i sałaty mix z sosem winegret 35, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Brzoskwinia	Brzoskwinia	Pomarańcza 100 g	Brzoskwinia
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2168 kcal, białko ogółem 85,6 g, tłuszcz ogółem 71,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,6 g węglowodany ogółem 353,4 g, w tym cukry proste 28,9 g, błonnik pokarmowy 35,6 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2194 kcal, białko ogółem 84,9 g, tłuszcz ogółem 73,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,9 g, węglowodany ogółem 359,9 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 24,3 g, sól 8,1 g	Wartość energetyczna 2186 kcal, białko ogółem 84,9 g, tłuszcz ogółem 74,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,2 g, węglowodany ogółem 358,7 g, w tym cukry proste 33,6 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 7,8 g	Wartość energetyczna 2336 kcal, białko ogółem 101,3 g, tłuszcz ogółem 73,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,6 g, węglowodany ogółem 344,7 g, w tym cukry proste 23,4 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 8,9 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