

Jadłospis 27.12.2024 r. – 02.12.2024 r.

PIĄTEK 27.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 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), twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5g , kiełbasa szynkowa 30 g(1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), sałatka z ogórka zielonego 50 g, 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 ciecierzycą 300 ml (1,6,7,8,9,10), risotto z jarzynami z sosem pomidorowym 390 g (1,6,7,8,9)	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą 300 ml (1,6,7,8,9,10), risotto z jarzynami z sosem pomidorowym 390 g (1,6,7,8,9)	Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,8,9), risotto z jarzynami z sosem mięsnym 390 g (1,6,7,8,9)	Zupa ziemniaczana z ciecierzycą 300 ml (1,6,7,8,9,10), stek wieprzowy 100 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (6,8,9,10), 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 sałaty, rzodkiewki 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 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), twaróg 30 g (7), 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 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2055,7 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2052,7 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2032 kcal , białko ogółem 72,6 g,	Wartość energetyczna 2109,8 kcal, białko ogółem 74,8 g,

		75,6 g, tłuszcz ogółem 53,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,8 g, węglowodany ogółem 313,8 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 24,4 g, sól 5,7 g	76,2 g, tłuszcz ogółem 59,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 334 g, w tym cukry proste 24,5 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,02 g	tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22 g, węglowodany ogółem 330,6 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 18 g, sól 5,6 g	tłuszcz ogółem 55 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18 g, węglowodany ogółem 335,9 g, w tym cukry proste 21,3 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 7,1 g
--	--	--	--	---	---

SOBOTA 28.12. 2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3, 7), kietbasa 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3, 7), kietbasa 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3, 7), kietbasa 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)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, kietbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie 5 g, twaróg 30 g (7), pomidor 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 ziemniaczana ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 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 ze szpinakiem 300 ml (1,6,7,8 ,9), kietbaski rumuńskie 90 g (1,3,6,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), 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 selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 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 selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), 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 1 szt.
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2059,1 kcal, białko ogółem 70,4 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26 g, węglowodany ogółem 316,7 g, w tym cukry proste 49,5 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 5,5 g	Wartość energetyczna 2080 kcal, białko ogółem 72,1 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 313,6 g, w tym cukry proste 51,5 g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2067,3 kcal, białko ogółem 71,3 g, tłuszcz ogółem 54,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,4 g, węglowodany ogółem 338,8 g, w tym cukry proste 49,4 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2142,2 kcal, białko ogółem 77,2 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, węglowodany ogółem 322,4 g, w tym cukry proste 48,3 g, błonnik pokarmowy 30,5 g, sól 6,4 g

NIEDZIELA 29.12.2024 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), ser topiony 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)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 (1,10), ser topiony 30 g (7), pomidor 50g, 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 ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet z fileta drobiowego 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)

	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 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), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, sałaty mix i rzodkiewki 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	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2077,3 kcal, białko ogółem 73,9 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,4 g, węglowodany ogółem 353,1 g, w tym cukry proste 33,9 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2006,8 kcal, białko ogółem 74,9 g, tłuszcz ogółem 59,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 298,1 g, w tym cukry proste 30,5 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2037,6 kcal, białko ogółem 53,4 g, tłuszcz ogółem 59,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,7 g, węglowodany ogółem 315,04 g, w tym cukry proste 31,5 g, błonnik pokarmowy 20,2 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2128,7 kcal, białko ogółem 59,6 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,6 g, węglowodany ogółem 314,5 g, w tym cukry proste 29,8 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 7,4 g

PONIEDZIAŁEK 30.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, 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)	Ryż na mleku 300 ml (7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (1,10) na sałacie 5 g, 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron pełnoziarnisty z sosem	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron pełnoziarnisty z sosem	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsnym 380 g (1,3,6,7,8,9), jabłko pieczone 1 szt.	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), bitka ze schabu 100 g (1,6,8,9), surówka z modrej

		mięso – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	mięso – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)		kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i 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)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 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	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2031, 4 kcal, białko ogółem 74,9 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 299,8 g w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 19,8 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2019,9 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 52,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g, węglowodany ogółem 318,2 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2018 kcal, białko ogółem 73,7 g, tłuszcz ogółem 62 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,8 g, węglowodany ogółem 317,3 g, w tym cukry proste 2g, błonnik pokarmowy 19,7 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2060,7 kcal, białko ogółem 73,6 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, węglowodany ogółem 315,1 g, w tym cukry proste 26,4 g, błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 7,2 g

WTOREK 31.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek kanapkowy 150 g (7), miód 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), serek kanapkowy 150 g (7), miód 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (7), serek kanapkowy 150 g (7), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek kanapkowy 150 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, pomidor 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), kotlet mielony 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), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 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 śmietanowym 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), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 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 (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 (1,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twarożek 30 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2073,6 kcal, białko ogółem 58,3 g, tłuszcz ogółem 57,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,5 g, węglowodany ogółem 317,3 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik	Wartość energetyczna 2060,1 kcal, białko ogółem 57,9 g, tłuszcz ogółem 58,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31,2 g, węglowodany ogółem 329,8 g, w tym cukry proste 39,3 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2063,2 kcal, białko ogółem 58,9 g, tłuszcz ogółem 62 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, węglowodany ogółem 328,7 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 21,9 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2055 kcal, białko ogółem 56,4 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 42,4 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 6,5 g

		pokarmowy 29,1 g, sól 6,5 g			
--	--	-----------------------------	--	--	--

ŚRODA 01.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 (7), pomidor 50 g na sałacie 5 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 (7), pomidor 50 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g na sałacie 5 g, 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 300 ml (1,3,6,7,8,9), ćwiartka drobiowa pieczona 120 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), ćwiartka drobiowa duszona w sosie własnym 200 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ćwiartka drobiowa gotowana z w sosie własnym 200 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9),ćwiartka drobiowa pieczona 120 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Kiełbasa krakowska 50 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)	Kiełbasa krakowska 50 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)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, twarożek 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kiełbasa krakowska (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g	Mandarynka 90 g

	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2023,4 kcal, białko ogółem 63 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,3 g węglowodany ogółem 324,9 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 25,1 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2038,8 kcal, białko ogółem 68,3 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 324,5 g, w tym cukry proste 59,5 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2029 kcal, białko ogółem 66,7 g, tłuszcz ogółem 53,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g, węglowodany ogółem 323,4 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2035 kcal, białko ogółem 69,1 g, tłuszcz ogółem 31,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,8 g, węglowodany ogółem 328,2 g, w tym cukry proste 32,4 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 8,7 g
--	-------------------------	--	---	---	---

CZWARTEK 02.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, 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), twaróg 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, papryka czerwona 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 serem żółtym (1,7,10)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 190 g (1,6,7,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,7,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony w sosie własnym 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 ze schabu gotowany w sosie własnym 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), schab duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (1,3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, koperku z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, koperku z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160	Blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g, blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, koperku z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)		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 2056 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 52,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, węglowodany ogółem 328,5 g, w tym cukry proste 27,6 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2063,8 kcal, białko ogółem 75,9 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,8 g, węglowodany ogółem 326,9 g, w tym cukry proste 39,3 g, błonnik pokarmowy 23,9 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2084,9 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 55,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 32,5 g, błonnik pokarmowy 18,6 g, sól 5,8 g	Wartość energetyczna 2075,2 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,9 g, węglowodany ogółem 334,5 g, w tym cukry proste 23,8 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 6,9 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 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