

Jadłospis 27.02.2024 r. – 4.03.2024 r.

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
WTOREK 27.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 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 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 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), twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (10) na sałacie, ogórek świeży 50g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9,10), pulpety drobiowo – wieprzowe w sosie koperkowym (1,3,7,9,100, sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9,10), pulpety drobiowo – wieprzowe duszone w sosie koperkowym (1,3,7,9,100, sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9,10), pulpety drobiowo – wieprzowe gotowane w sosie koperkowym (1,3,7,9,100, sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g	Zupa grysikowa 350 g (1,7,9,10), klopsiki drobiowo – wieprzowe duszone w sosie koperkowym (1,3,7,9,100, sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 70 g na ciepło (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora 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 70 g na ciepło (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 70 g na ciepło (10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Parówka delikatesowa 70 g na ciepło (10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki 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	mandarynka	mandarynka	mandarynka	mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2400 kcal, białko ogółem 96,2 g, tłuszcz ogółem 103,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,4 g, węglowodany ogółem 289,2 g, w tym cukry 29,8 g, błonnik pokarmowy 36,1 g, sól 9 g	Wartość energetyczna 2345 kcal, białko ogółem 95 g, tłuszcz ogółem 104 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38,5 g, węglowodany ogółem 273 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,5 g	Wartość energetyczna 2237 kcal, białko ogółem 91,9 g, tłuszcz ogółem 93,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 34,8 g, węglowodany ogółem 271,8 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 31,5 g, sól 9,2 g	Wartość energetyczna 2455 kcal, białko ogółem 91,3 g, tłuszcz ogółem 108,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 40,7 g, węglowodany ogółem 297,2 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 37,6 g, sól 9,2 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
ŚRODA 28.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7, pasta z białek i twarogu 50 g (1,3) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie, blok drobiowy 30 g (10), 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 350 g (1,6,7,9,10), ćwiartka drobiowa duszona z marchewką 200 g (1,9,10), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9,10), ćwiartka drobiowa duszona z marchewką 200 g (1,9,10), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9,10), ćwiartka drobiowa gotowana 200 g (1,9,10), marchew oprószana 100 g (1,7), ryż biały 100 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,6,7,9,10), ćwiartka drobiowa duszona 200 g (1,9,10), ziemniaki gotowane 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałotka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałotka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałotka jarzynowa z białkiem 100 g na sałacie (3,6,7,9,10), kielbasa szynkowa 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Sałotka jarzynowa 100 g na sałacie (3,6,7,9,10), kielbasa 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
	POSIŁEK DODATKOWY	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2331 kcal, białko ogółem 85,9 g, tłuszcz ogółem 82,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,1 g, węglowodany ogółem 332 g, w tym cukry proste 41,1 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2388 kcal, białko ogółem 84,8 g, tłuszcz ogółem 95,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41,4 g, węglowodany ogółem 317 g, w tym cukry proste 40,6 g, błonnik pokarmowy 37 g, sól 10,5 g	Wartość energetyczna 2578 kcal, białko ogółem 90,6 g, tłuszcz ogółem 95 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 367,1 g, w tym cukry proste 42 g, sól 10 g	Wartość energetyczna 2327 kcal, białko ogółem 87,1 g, tłuszcz ogółem 90 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 38 g, węglowodany ogółem 313 g, w tym cukry proste 31,2 g, błonnik pokarmowy 42 g, sól 10 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
CZWARTEK 29.02.2024 r.	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), twaróg z chrzanem na sałacie 50 g (7,10), szynka gotowana 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 (1,7), twaróg z chrzanem na sałacie 50 g (7,10), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 350 g (1,7), twarózek 50 g na sałacie (7), szynka gotowana 30 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z chrzanem 50 g na sałacie (7,10), szynka gotowana 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 z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), kaszanka zasmażana 200 g (1,6,9,10), surówka z białej kapusty 100 g (7),	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), schab duszony w sosie 200 g (1,7,9), szpinak oprószany 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,7,9), schab gotowany w sosie 200 g (1,7,9), szpinak gotowany 100g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350g (1,7,9), schab duszony w sosie 200 g (1,7,9), szpinak gotowany 100 g (1), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), sałatka z selera naciowego z rodzynką, ogórkiem kiszonym z sosem winegret 50 g, chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), masło 15 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), sałatka z selera naciowego z rodzynką, ogórkiem kiszonym z sosem winegret 50 g, chleb mieszany 170, masło 15 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, miód 25 g, chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (7), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z mięsa 50 g (1,6,7,9), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret, 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 (7)	Budyń 150 g (7)	Budyń 150 g (7)	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2331 kcal, białko ogółem 85,9 g, tłuszcz ogółem 82,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,1 g, węglowodany ogółem 332,2 g, w tym cukry proste 41,1 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 11 g	Wartość energetyczna 2116 g, białko ogółem 93,6 g, tłuszcz ogółem 98,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36 g, węglowodany ogółem 333,8 g, w tym cukry proste 40,4 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 12 g	Wartość energetyczna 2196 kcal, białko ogółem 103 g, tłuszcz ogółem 66 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 26,6 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 7,4 g	Wartość energetyczna 2251 kcal, białko ogółem 94,8 g, tłuszcz ogółem 85,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41 g, węglowodany ogółem 296,2 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 38,4 g, sól 7,4 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
PIĄTEK 01.03.2024 r.	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu i soczewicy z koperkiem na sałacie 50 g (7), miód 25 g, 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), pasta z twarogu i soczewicy z koperkiem na sałacie 50 g (7), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 350 g (1,7), pasta z twarogu i soczewicy z koperkiem na sałacie 50 g (7), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z twarogu 50 g na sałacie (7), jajko gotowane ½ (3), papryka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata napar czarny bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka z wędliną (1,10)
	OBIAD	Zupa flakowa 350 g (1,6,9,10), ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa na kościach 350 g (1,7,9), ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa na kościach 350 g (1,7,9), ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g (7)	Zupa marchwiowa na kościach 350 g (1,7,9), jajko sadzone (3), bukiet jarzyn z wody (9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z ryby wędzonej i twarogu 50 g na sałacie (4,7), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 100 g (3,9) sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 100 g (3,9), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 100 g (3,9), sałatka z sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru
	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 2276 kcal, białko ogółem 80,8 g, tłuszcz ogółem 80 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37,8 g, węglowodany ogółem 323,2 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2093 kcal, białko ogółem 83 g, tłuszcz ogółem 59,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,7 g, węglowodany ogółem 322,1 g, w tym cukry proste 49 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 6,7 g	Wartość energetyczna 2080 kcal, białko ogółem 77,6 g, tłuszcz ogółem 63,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 315,3 g, w tym cukry proste 49,2 g, błonnik pokarmowy 30 g, sól 6,5 g	Wartość energetyczna 2218 kcal, białko ogółem 80,3 g, tłuszcz ogółem 98,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 37 g, węglowodany ogółem 272,2 g, w tym cukry proste 28,5 g, błonnik pokarmowy 38 g, sól 7,5 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
SOBOTA 02.03.2024 r.	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), dżem na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), dżem na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), dżem na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g na sałacie (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata napar czarny bez cukru II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 200 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 200 g (1,7,9), kasza jęczmienna 100 g (1)	Zupa ziemniaczana z pietruszką 350 g (1,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 200 g (1,3,7,9), surówka z jarzyn mieszanych (1,7,9), ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (10), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), twarózek 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (10), serek Hochland 25 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 60 g (1), chleb razowy 80 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml (1)
	POSIŁEK DODATKOWY	jabłko	jabłko	jabłko	jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2339 kcal, białko ogółem 90,1 g, tłuszcz ogółem 79,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 30,6 g, węglowodany ogółem 336,2 g, w tym cukry proste 55 g, błonnik pokarmowy 43 g, sól 9,3 g	Wartość energetyczna 2332 kcal, białko ogółem 89,8 g, tłuszcz ogółem 79,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33 g, węglowodany ogółem 333,5 g, w tym cukry proste 54,3 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2291 kcal, białko ogółem 90,4 g, tłuszcz ogółem 75 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,7 g, węglowodany ogółem 333,5 g, w tym cukry proste 54,3 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2445 kcal, białko ogółem 91 g, tłuszcz ogółem 102,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 43 g, węglowodany ogółem 312,6 g, w tym cukry proste 32,2 g, błonnik pokarmowy 31 g, sól 10 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
NIEDZIELA 03.03.2024 r.	ŚNIADANIE	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g (10), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa z mlekiem 250 ml (1,7), serdelka na gorąco 80 g na sałacie(10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Herbata czarna napar bez cukru 250 ml, serdelka na gorąco 80 g (10), pomidor 50 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 350 g (1,6,7,9), kotlet z fileta drobiowego panierowany 150 g (1,3,7,9,10), surówka z białej kapusty i pory 100 g (3,7), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,7,9), marchewka z fasolką oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym 150 g (1,7,9), marchew oprószana 100 g (1), ziemniaki 230 g	Zupa makaronowa 350 g (1,6,7,9), filet drobiowy duszony w sosie 150 g (1,7,9), marchewka z fasolką z wody 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (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)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 50 g (10), twaróg 30 g na sałacie (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (10) 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 z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g	Kisiel z jabłkiem 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2230 kcal, białko ogółem 93 g, tłuszcz ogółem 84 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 294,1 g, w tym cukry proste 31,3 g, błonnik pokarmowy 36 g, sól 8,4 g	Wartość energetyczna 2005,1 kcal, tłuszcz ogółem 74,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 271 g, w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 32,2 g, sól 8 g	Wartość energetyczna 2111 kcal, tłuszcz ogółem 73,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27 g, węglowodany ogółem 297,2 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 34,3 g, sól 8,9 g	Wartość energetyczna 2298 kcal, białko ogółem 97,4 g, tłuszcz ogółem 89,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 41 g, węglowodany ogółem 295 g, w tym cukry proste 27,1 g, błonnik pokarmowy 42 g, sól 8,3 g

		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
PONIEDZIAŁEK 04.03.2024 r.	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, miód 25 g, mało 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, miód 25 g, mało 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 350 g (1,7), pasta z białek i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, miód 25 g, mało 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj i twarogu 50 g (3,7) na sałacie, 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 z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach z soczewicą 250 g (1,7,9), makaron 100 g (1)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach z soczewicą 250 g (1,7,9), makaron 100 g (1)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 250 g (1,7,9), makaron 100 g (1)	Zupa jarzynowa 350 g (1,6,7,9), pieczeń rzymska 150 g (1,3,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki 230 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,9,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), masło 15 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,9,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9), chleb mieszany 170 g (1), masło 15 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,9,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i natki pietruszki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,9,10), twaróg krajanka 30 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
	POSIŁEK DODATKOWY	mandarynka	mandarynka	mandarynka	mandarynka
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2465 kcal, białko ogółem 98 g, tłuszcz ogółem 92 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 36,5 g, węglowodany ogółem 331,3 g, w tym cukry proste 30,1 g, błonnik pokarmowy 41 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2550 kcal, białko ogółem 105,5 g, tłuszcz ogółem 104,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 35,8 g, węglowodany ogółem 311,2 g, w tym cukry proste 30,7 g, błonnik pokarmowy 29,6 g, sól 5,3 g	Wartość energetyczna 2208 kcal, białko ogółem 88,2 g, tłuszcz ogółem 79 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 306,3 g, w tym cukry proste 24,3 g, błonnik pokarmowy 35 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2352 kcal, białko ogółem 95,6 g, tłuszcz ogółem 95 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 39,4 g, węglowodany ogółem 300,8 g, w tym cukry proste 30,1 g, sól 7,5 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 nr 10 – gorczyca i produkty pochodne;

Alergen nr 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne;

Alergen nr 12 – dwutlenek siarki;

Alergen nr 13 – łubin

Alergeny (1,3,6,7,8,9,10) Dietetyczka zastrzega prawo do modyfikacji w jadłospisie. Wykaz składników użytych do produkcji – do wglądu w Dziale Żywnienia

