

Jadłospis 28.11.2024 r. – 04.12.2024 r.

CZWARTEK 28.11.2024 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 , 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)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie , blok szynkowy 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, blok szynkowy 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 , 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	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), bitka ze schabu duszona w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), surówka z tartej marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,9), schab duszony w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), surówka z tartej marchewki i jabłka 100 g (7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,9), schab gotowany w sosie śmietanowym 180 g (1,6,7,9), szpinak oprószony 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), surówka z tartej marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) , sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, natki pietruszki z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) , sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego, natki pietruszki z sosem winegret 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli, natki pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego , natki pietruszki 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 65 g	Mandarynka 65 g	Mandarynka 65 g	Mandarynka 65 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2120 kcal, białko ogółem 76 g, tłuszcz ogółem 49,8 g w tym	Wartość energetyczna 2078 kcal, białko ogółem 78,1 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym	Wartość energetyczna 2061 kcal , białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 69,9 g, w tym	Wartość energetyczna 2110 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 63,1 g, w tym

		kwasy tłuszczowe nasycone 26,7 g, węglowodany ogółem 308,9 g, w tym cukry proste 39,7 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 7,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 31 g, węglowodany ogółem 305 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 24,8 g, sól 7,3 g	kwasy tłuszczowe nasycone 26,2 g, węglowodany ogółem 311,4 g, w tym cukry proste 32,9 g, błonnik pokarmowy 23,6 g, sól 6,8 g	kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 41 g, błonnik pokarmowy 28,8 g, sól 7,3 g
--	--	--	--	--	--

PIĄTEK 29.11. 2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek 50 g (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 (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twarożek 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 300 ml (1,7), twarożek 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twarożek 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) 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 szynką gotowaną (1, 7,10)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlety z ryby 90 g (1,3,4,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ryba gotowana w sosie pietruszkowym 180 g (1,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ryba gotowana w sosie pietruszkowym 180 g (1,4,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), ryba gotowana 90 g (4,9), sałata z rzodkiewki 35 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli 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 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 80 g (1,10), miód 25 g, 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 80 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i rukoli 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	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2035,6 kcal, białko ogółem 69,4 g,	Wartość energetyczna 2037,5 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2034,8 kcal, białko ogółem 69,5 g,	Wartość energetyczna 2115, 4 kcal, białko ogółem 74,4 g,

		<p> tłuszcz ogółem 39,8 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 311,2 g, w tym cukry proste 34,1 g, błonnik pokarmowy 31,3 g, sól 6,3 g </p>	<p> 71,3 g , tłuszcz ogółem 63,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,9 g, węglowodany ogółem 306,9 g, w tym cukry proste 36,5 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 6,4 g </p>	<p> tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,5 g, węglowodany ogółem 303,8 g, w tym cukry proste 43,9 g , błonnik pokarmowy 20,8 g, sól 6,3 g </p>	<p> tłuszcz ogółem 78 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,8 g, węglowodany ogółem 311,8 g, w tym cukry proste 32,1 g, błonnik pokarmowy 28,4 g, sól 7,2 g </p>
--	--	---	---	---	--

SOBOTA 30.11.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	<p> Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) </p>	<p> Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) </p>	<p> Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) </p>	<p> Kielbasa szynkowa 50 g (1,10) na sałacie, twarożek 30 g (7), ogórek kiszony 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7) </p>
	OBIAD	<p> Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) </p>	<p> Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) </p>	<p> Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) </p>	<p> Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,9), pieczeń rzymska 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) </p>

	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, 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 sałaty, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty i roszponki z sosem winegret 35 g, 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 sałaty, 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
	POSILEK DODATKOWY	Jabłko	Jabłko	Jabłko	Jabłko
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2153 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 58,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,1 g, węglowodany ogółem 308,2 g, w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2016,8 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 54,3 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g, węglowodany ogółem 306,9 g, w tym cukry proste 38,5 g, błonnik pokarmowy 24,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2005,5 kcal, białko ogółem 67,4 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 306,7 g, w tym cukry proste 33,3 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 6,2 g	Wartość energetyczna 2148 kcal, białko ogółem 75,1 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,5 g, węglowodany ogółem 309,4 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 34,2 g, sól 7,5 g

NIEDZIELA 01.12.2024 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 topiony 30 g (7), pomidor 50 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 topiony 30 g (7), pomidor 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 90 g (1,10), twaróg 30 g na sałacie, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 g (7) pomidor 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 szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet devolay	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,3,6,7,9), filet	Zupa ryżowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy gotowany w	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy

		90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,8,9), marchew z fasolką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	duszony 90 g (1,6,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem (1,7)
	KOLACJA	Pasztetowa 50 g (1,6,9,10), szynka gotowana 30 g (1,10), sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 50 g (10), 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), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty u sałaty mix 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), 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)	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką 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	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2025 kcal, białko ogółem 72 g, tłuszcz ogółem 59 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,8 g, węglowodany ogółem 331,2 g w tym cukry proste 31 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 8,3 g	Wartość energetyczna 2049,3 kcal, białko ogółem 75,6 g, tłuszcz ogółem 54,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,3 g, węglowodany ogółem 321,3 g, w tym cukry proste 24 g, błonnik pokarmowy 22 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2043 kcal, białko ogółem 73,5 g, tłuszcz ogółem 54 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 316,2 g, w tym cukry proste 23 g, błonnik pokarmowy 20 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2117 kcal, białko ogółem 84,4 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,6 g, węglowodany ogółem 312,2 g, w tym cukry proste 36 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 8,4 g

PONIEDZIAŁEK 02.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, kielbasa mielonka 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), twarożek z chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, kielbasa mielonka 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 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 chrzanem 50 g (7,10) na sałacie, kielbasa 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1,3,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soją 380 g (1,3,6,7,8,9,10)	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), zrazy zawijane 90 g (1,6,9,10), surówka z 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), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka, rzodkiewki z sosem winegret 50g, 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), serek topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka, rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), miód 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, ogórka, 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
	POSILEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2051,8 kcal, białko ogółem 70,1 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 308,6 g, w tym cukry	Wartość energetyczna 2091 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, węglowodany ogółem 311,4 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 22,3 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2053,2 kcal, białko ogółem 61,9 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 325,6 g, w tym cukry proste 39,6 g, błonnik pokarmowy 22,7 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2111,9 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 58,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,3 g, węglowodany ogółem 319,4 g, w tym cukry proste 33,9 g, błonnik pokarmowy 30,4 g, sól 7,4 g

		proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,9 g			
--	--	--	--	--	--

WTOREK 03.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), miód 25 g, pomidor 70 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), miód 25 g, pomidor 70 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), serek naturalny 150 g (7), miód 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serek naturalny 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie, pomidor 70 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 serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,7,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie śmietanowym 180 g (1,3,6,7,9), buraczki oprószane 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3, 6,7,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe – 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 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), 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 żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), twaróg z koperkiem 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 żółty 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 2143,3 kcal, białko ogółem 77,2 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 314,8 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2268 kcal, białko ogółem 77 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,8 g, węglowodany ogółem 305,8 g, w tym cukry proste 39 g, błonnik pokarmowy 21,1 g, sól 6,9 g	Wartość energetyczna 2078,2 kcal, białko ogółem 73,1 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 301,4 g, w tym cukry proste 37,4 g, błonnik pokarmowy 20,1 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2127,7 kcal, białko ogółem 81,5 g, tłuszcz ogółem 61,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 33,1 g, węglowodany ogółem 305,6 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 27,4 g, sól 6,2 g

ŚRODA 04.12.2024 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,6,8,9), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,6,8,9), pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,6,8,9), pasta z białek na sałacie (3,7), blok szynkowy 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, blok szynkowy 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 twarożkiem (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie własnym	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane w sosie 180 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone 90 g (1,6,8,9), marchewka z

		własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	180 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały gotowany na sypko 200 g	(1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g , ryż biały gotowany na sypko 200 g	groszkiem z wody 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem jajka 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g, 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 2113,4 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,3 g węglowodany ogółem 312,8 g, w tym cukry proste 28,4 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2111,3 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 55 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23,4 g , węglowodany ogółem 311,4 g, w tym cukry proste 27,3 g, błonnik pokarmowy 24,3 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2009,8 kcal, białko ogółem 64,3 g, tłuszcz ogółem 48,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,7 g, węglowodany ogółem 321,3 g, w tym cukry proste 18,8 g , błonnik pokarmowy 23,2 g , sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2115,8 kcal, białko ogółem 69,4 g, tłuszcz ogółem 56,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28 g, węglowodany ogółem 318,9 g , w tym cukry proste 25,8 g, błonnik pokarmowy 32,2 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, orkiszu 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 10 – gorczyca i produkty pochodne

Alergen 11 – nasiona sezamu i produkty pochodne

Alergen 12 – dwutlenek siarki

Alergen 13 - łubin