

Jadłospis 31.01.2025 r. – 06.02.2025 r.

PIĄTEK 31.01.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 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 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, miód 25 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, ser topiony Hochland 18 g (7), 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	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,9), kotlet z ryby 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,9), kotlety z ryby parowane 90 g (1,3,4,6,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,9), pulpety z ryby gotowane w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Barszcz czerwony z makaronem 300 ml (1,3,6,9), kotlety z ryby parowane 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kiszonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, roszponki i sałaty mix 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 (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki, roszponki i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, roszponki i sałaty mix 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), twarożek z pietruszką 30 g (7), sałatka z sałaty, rzodkiewki roszponki i sałaty mix 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 2035,9 kcal, białko ogółem 63,3 g, tłuszcz ogółem 56,9 g w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2054 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2038,9 kcal, białko ogółem 63,4 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone	Wartość energetyczna 2053,1 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 69,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone

		nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 345,6 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 4,7 g	18,4 g, węglowodany ogółem 337,9 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,7 g	24,7 g, węglowodany ogółem 346,8 g, w tym cukry proste 34,7 g, błonnik pokarmowy 18,3 g, sól 6,5 g	11,8 g, węglowodany ogółem 336,7 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 24,7 g, sól 7,2 g
--	--	--	--	--	--

SOBOTA 01.02. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z sałaty i rukoli 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem gotowanym (1,3,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z zacierką 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 z zacierką 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 z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1)	Zupa ziemniaczana z zacierką 300 ml (1,6,7,8,9), kotlet mielony 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,6,7,8,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg z koperkiem 50 g (7) na sałacie 5 g, kietbasa 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, kietbasa 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, kietbasa 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2080,7 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2079,6 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2090,6 kcal, białko ogółem 79 g,	Wartość energetyczna 2094,8 kcal, białko ogółem 78,9 g,

		78,3 g, tłuszcz ogółem 53,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,3 g, węglowodany ogółem 346,7 g, w tym cukry proste 40 g, błonnik pokarmowy 27,8 g, sól 5,7 g	68,7 g, tłuszcz ogółem 51,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 6,2 g	tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 346,1 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 18,5 g, sól 5,9 g	tłuszcz ogółem 53,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,9 g, węglowodany ogółem 345,9 g, w tym cukry proste 27,4 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 6,6 g
--	--	---	---	---	---

NIEDZIELA 02.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (1,7), serek śniadaniowy 150 g (7), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1)	Serek śniadaniowy 150 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka 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 makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z fasolką szparagową oprószaną 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie koperkowym 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), marchewka z fasolką szparagową 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, ogórka i koperku 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, ogórka i koperku 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i koperku z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, ogórka i koperku 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	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2037,4 kcal, białko ogółem 79,1 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 22,7 g, węglowodany ogółem 347,1 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 29,1 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2081,6 kcal, białko ogółem 74,1 g, tłuszcz ogółem 58,4 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 20,9 g, węglowodany ogółem 345,3 g, w tym cukry proste 36,2 g, błonnik pokarmowy 18,6 g, sól 5,7 g	Wartość energetyczna 2082,9 kcal, białko ogółem 76,3 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,2 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 37,3 g, błonnik pokarmowy 20,2 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2143,8 kcal, białko ogółem 71,7 g, tłuszcz ogółem 54,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 336,4 g, w tym cukry proste 28,7 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 8,6 g

PONIEDZIAŁEK 03.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg półtłusty 30 g (7), sałatka z roszponki, sałaty i pomidora 50 g, 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), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg półtłusty 30 g (7), sałatka z roszponki, sałaty i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z roszponki i sałaty z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50g (1,10), twaróg 30 g, sałatka z roszponki i sałaty 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z ciecierzycą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), bitka ze schabu 90 g (1,6,8,9), surówka z modrej 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) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), 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) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,8,9) na sałacie 5 g, miód 25 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) na sałacie 5 g, ser topiony 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2011,1 kcal, białko ogółem 73,7 g, tłuszcz ogółem 62,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 349,5 g w tym cukry proste 38,6 g, błonnik pokarmowy 28,9 g, sól 6,3 g	Wartość energetyczna 2061 kcal, białko ogółem 69,7 g, tłuszcz ogółem 74,6 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 347,6 g, w tym cukry proste 38,4 g, błonnik pokarmowy 17,2 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2032,9 kcal, białko ogółem 69,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,2 g, węglowodany ogółem 346,5 g, w tym cukry proste 37,3 g, błonnik pokarmowy 20,2 g, sól 6,1 g	Wartość energetyczna 2039,1 kcal, białko ogółem 77,6 g, tłuszcz ogółem 54,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,1 g, węglowodany ogółem 338,9 g, w tym cukry proste 34,6 g, błonnik pokarmowy 28 g, sól 6,9 g

WTOREK 04.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix z sosem winegret 35 g, 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), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), szynka gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty, sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Szynka gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3), sałatka z sałaty, sałaty mix 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kietbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Zupa ryżowa z pietruszką 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki	Zupa ryżowa z pietruszką 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki	Zupa ryżowa z pietruszką 300 ml (1,3,6,8,9), galantyna	Zupa ryżowa z pietruszką 300 ml (1,3,6,8,9), klopsiki

		drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	drobiowo – wieprzowe duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	drobiowo – wieprzowa gotowana w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	drobiowo – wieprzowe duszone 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	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok drobiowy 30 g (1,10), sałatka z rzodkiewki 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	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2028,1 kcal, białko ogółem 78,5 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 47,5 g, błonnik pokarmowy 28,5 g, sól 5,4 g	Wartość energetyczna 2027,8 kcal, białko ogółem 73,4 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,6 g, węglowodany ogółem 338,6 g, w tym cukry proste 42,9 g, błonnik pokarmowy 18,6 g, sól 7 g	Wartość energetyczna 2031,6 kcal, białko ogółem 76,8 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29,1 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 45,9 g, błonnik pokarmowy 7,6 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2033 kcal, białko ogółem 78,9 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 37,5 g, błonnik pokarmowy 28,6 g, sól 7 g

ŚRODA 05.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 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 (1,3,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kietbasa szynkowa 30 g (1,10), 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, kietbasa 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 twarogiem (1,7)

	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), kurczak gotowany 90 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 200 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Galat z nóżek wieprzowych 150 g (1,6,8,9,10), serek Hochland 18 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Galat drobiowy 150 g (1,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g na sałacie 5g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Galat drobiowy 150 g (1,6,8,9,10), twarożek 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Galat drobiowy 150 g (1,6,8,9,10), ser topiony Hochland 18 g na sałacie 5g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2078,8 kcal, białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 52,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,4 g, węglowodany ogółem 343,8 g, w tym cukry proste 29 g, błonnik pokarmowy 28,3 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2083,1 kcal, białko ogółem 71,2 g, tłuszcz ogółem 53,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,8 g, węglowodany ogółem 336,9 g, w tym cukry proste 17,4 g, błonnik pokarmowy 17,3 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2083,8 kcal, białko ogółem 71,5 g, tłuszcz ogółem 64,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 342,2 g, w tym cukry proste 29,8 g, błonnik pokarmowy 16,9 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2085,6 kcal, białko ogółem 72,5 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11 g, węglowodany ogółem 353,1 g, w tym cukry proste 26 g, błonnik pokarmowy 27,3 g, sól 6,7 g

CZWARTEK 06.02.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty i rzodkiewki z	Kaszka manna na mleku (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli, sałaty i rzodkiewki z	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), miód 25 g, sałatka z rukoli i sałaty z sosem	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser żółty 30 g (7), sałatka z rukoli, sałaty i rzodkiewki z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7),

		sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3) herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Krupnik 300 ml (1,6,8,9), kielbasa po kanadyjsku 190 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,8, 9), gulasz ze schabu duszony w sosie 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 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), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa krakowska 30 g (1,10) , masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa krakowska 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa z białkiem 100 g (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok drobiowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałatka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, kielbasa krakowska 30 g (1,10), masło 15 g, chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK DODATKOWY	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2134,6 kcal, białko ogółem 74,2 g, tłuszcz ogółem 57,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g węglowodany ogółem 344,3 g, w tym cukry proste 32,9 g, błonnik pokarmowy 27,6 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2044,7 kcal, białko ogółem 71,7 g, tłuszcz ogółem 55,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,2 g , węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 30,5 g, błonnik pokarmowy 1919 g, sól 5,9 g	Wartość energetyczna 2081,3 kcal, białko ogółem 67,4 g, tłuszcz ogółem 61 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 31,7 g , błonnik pokarmowy 19,2 g , sól 7,1 g	Wartość energetyczna 2207 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, węglowodany ogółem 347,5 g , w tym cukry proste 19,8 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 9,4 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;

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

