

# Jadłospis 11.04.2025 r. – 17.04.2025 r.

PIĄTEK 11.04.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), ser żółty 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z białej rzodkiewki 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), ser żółty 50 g (7), dżem 25 g, sałatka z białej rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), dżem 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)	Twaróg krajanka 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z jajkiem (1,3, 7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ryżowa 300 ml (1,5,6,8,9), ryba smażona w cieście 100 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,5,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,5,6,8,9), pulpety z ryby gotowane w sosie koperkowym 190 g (1,3,4,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,5,6,8,9), ryba smażona 90 g (1,3,4,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser Hochland 18 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 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa 90 g (1,10), ser Hochland 18 g (7) 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2000,2 kcal, białko ogółem 73,7 g, tłuszcz ogółem 61,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g,	Wartość energetyczna 2015,9 kcal, białko ogółem 77,1 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe	Wartość energetyczna 2003,9 kcal, białko ogółem 71,9 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2037,2 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 356,2 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 6,2 g	nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 348,3 g, w tym cukry proste 27,2 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 6,5 g	333,4 g, w tym cukry proste 56,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 6,1 g	356,3 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,5 g
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

<b>SOBOTA 12.04. 2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twarożek z pietruszką 50 g (7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 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), twarożek z pietruszką 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), twarożek z pietruszką 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)	Twarożek z pietruszką 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 (1) <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana 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 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 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 300 ml (1,6,7,8,9), stek wieprzowy 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Blok drobiowy 50 g (1,10), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 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), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), pasta z jaj 50 g (3,7) 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
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	Kisiel 150 g	mandarynka
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2048,1 kcal, białko ogółem 64,5 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g,	Wartość energetyczna 2182,1 kcal, białko ogółem 57,7 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g,	Wartość energetyczna 2013,7 kcal, białko ogółem 58,1 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,5 g, węglowodany ogółem	Wartość energetyczna 2037,5 kcal, białko ogółem 74,8 g, tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,3 g, węglowodany ogółem

		węglowodany ogółem 354,4 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6 g	węglowodany ogółem 349,9 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 16,5 g, sól 5,9 g	353,4 g, w tym cukry proste 53,7 g, błonnik pokarmowy 15,3 g, sól 5,7 g	348,6 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 6,9 g
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

<b>NIEDZIELA 13.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 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 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 g (1,10), serek Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serdelka na gorąco 90 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)	Serdelka na gorąco 90 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	<b>OBIAD</b>	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,8,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,10), 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), fasolka z marchewką oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie śmietanowym (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 duszony 90 g (1,6,8,9), fasolka z marchewką 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (7,10)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z ogórka kiszzonego i selera naciowego 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z ogórka kiszzonego i selera naciowego 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kielbasa szynkowa 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), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (1,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z ogórka kiszzonego i selera naciowego 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)

	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2094,3 kcal, białko ogółem 64,2 g, tłuszcz ogółem 56,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,7 g, węglowodany ogółem 348,1 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2053,3 kcal, białko ogółem 68,1 g, tłuszcz ogółem 55,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 39,9 g, błonnik pokarmowy 16,3 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2051,9 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 58,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 10,5 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 49,9 g, błonnik pokarmowy 18,2 g, sól 7,2 g	Wartość energetyczna 2056,8 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,4 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 7,7 g
--	-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>PONIEDZIAŁEK 14.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 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), twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), twaróg krajanka 50 g (7) na sałacie 5 g, miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg krajanka 50 g (7), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, sałatka z ogórka zielonego 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z kapustą, kietbasą i boczkiem 390 g (1,5,6,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soczewicą 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsnym 390 g (1,3,6,7,8,9)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), zrazy zawijane 90 g (1,6,8,9), surówka z kiszzonej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)

	<b>KOLACJA</b>	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, sałatka z sałaty ,rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, sałatka z sałaty ,rzodkiewki i pomidora z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7) , chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg z 30 g (7), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, ser topiony 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
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2065,3 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,5 g, węglowodany ogółem 347,3 g w tym cukry proste 33,2 g, błonnik pokarmowy 25,6 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2079 kcal, białko ogółem 69,8 g tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 348,6 g, w tym cukry proste 32,6 g, błonnik pokarmowy 16,8 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2069 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 348,9 g, w tym cukry proste 34,8 g, błonnik pokarmowy 15,9 g, sól 5,2 g	Wartość energetyczna 2095 kcal, białko ogółem 68,8 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,4 g, węglowodany ogółem 348,4 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 26,8 g, sól 5,7 g

<b>WTOREK 15.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), 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)	Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), pasta z białek 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)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), papryka czerwona 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9) , kotlety	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), klopsiki	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,8,9), pulpety gotowane	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9), klopsiki

		mielone 90 g (1,3,6,8,9) , surówka z kapusty modrej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	duszone w sosie 190 g (1,3,6,7,8), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	w sosie 190 g (1,3,6,7,8,9)m buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	duszone 90 g (1,3,6,8,9), surówka z modrej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser Hochland 18 g (7),sałatka z sałaty i 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10),ser Hochland 18 g (7),sałatka z sałaty i i sałaty mix z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 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)	Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10),ser Hochland 18 g 30 g (7),sałatka z sałaty i i 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
	<b>POSILEK DODATKOWY</b>	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2089,4 kcal, białko ogółem 64,9 g, tłuszcz ogółem 53,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 346,9 g, w tym cukry proste 34,9 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,5 g	Wartość energetyczna 2094,9 kcal, białko ogółem 69,6 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,2 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 35,9 g, błonnik pokarmowy 15,4 g, sól 8,2 g	Wartość energetyczna 2086,5 kcal, białko ogółem 71 g, tłuszcz ogółem 54,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,2 g , węglowodany ogółem 356 g, w tym cukry proste 39,8 g, błonnik pokarmowy 12,6 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2195 kcal, białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 55,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 349,6 g, w tym cukry proste 35,6 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 9 g

<b>ŚRODA 16.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany naturalny 150 g (7), dżem 25 g, pomidor 50 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1),	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany naturalny 150 g (7), dżem 25 g, pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany naturalny 150 g (7), dżem 25 g, sałatka z sałaty i pietruszki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z blokiem szynkowym (1,7,10 )

		kawa zbożowa napar 250 ml (1)			
	<b>OBIAD</b>	Zupa ziemniaczana z koperkiem 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 koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 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 koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, 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)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa z białkiem (1,3,6,7,8,9) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Sałátka jarzynowa 100 g (1,3,6,7,8,9,10) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2030,5 kcal, białko ogółem 66,8 g, tłuszcz ogółem 56,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 19,6 g, węglowodany ogółem 345,9 g, w tym cukry proste 46,9 g, błonnik pokarmowy 26,9 g, sól 6,4 g	Wartość energetyczna 2047,6 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 57,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21,3 g, węglowodany ogółem 349,4 g, w tym cukry proste 43,8 g, błonnik pokarmowy 18,6 g, sól 6,8 g	Wartość energetyczna 2054,3 kcal, białko ogółem 65,8 g, tłuszcz ogółem 54,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,8 g, węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 47 g, błonnik pokarmowy 16,1 g, sól 6,6 g	Wartość energetyczna 2045,6 kcal, białko ogółem 74 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 43 g, błonnik pokarmowy 25,2 g, sól 6,8 g

<b>CZWARTEK 17.04.2025 r.</b>		<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA WĄTROBOWA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>
	<b>ŚNIADANIE</b>	Ryż na mleku 300 ml (7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, serek homogenizowany owocowy 100 g (7), masło 15 g (7),	Ryż na mleku 300 ml (7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, serek homogenizowany owocowy 100 g (7), masło 15 g (7),	Ryż na mleku 300 ml (7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, serek homogenizowany owocowy 100 g (7), masło 15 g (7),	Blok drobiowy 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, ogórek zielony 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb

		chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	mieszany 60 g (3), herbata czarna napar bez cukru 250 ml <b>II ŚNIADANIE:</b> kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	<b>OBIAD</b>	Krupnik 300 ml (1,6,7,8,9), fasolka po bretońsku 150 g (1,6,8,9,10), ziemniaki z koperkiem 250 g	Krupnik 300 ml (1,6,7,8,9), 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 (1,6,7,8,9), 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 (1,6,7,8,9), schab duszony 90 g (1,6,8,9), szpinak 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g <b>PODWIECZOREK:</b> kanapka z serkiem topionym (1,7)
	<b>KOLACJA</b>	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty i roszonej 30 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ser żółty 50 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z białej rzodkiewki, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	<b>POSIŁEK DODATKOWY</b>	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
	<b>WARTOŚCI DZIENNE</b>	Wartość energetyczna 2094,1 kcal, białko ogółem 73,2 g, tłuszcz ogółem 53,2 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,3 g, węglowodany ogółem 347,9 g, w tym cukry proste 38,9 g, błonnik pokarmowy 27,2 g, sól 7,6 g	Wartość energetyczna 2050,9 kcal, białko ogółem 71,6 g, tłuszcz ogółem 59,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,6 g, węglowodany ogółem 349,8 g, w tym cukry proste 35,8 g, błonnik pokarmowy 17,8 g, sól 7,3 g	Wartość energetyczna 2058,6 kcal, białko ogółem 72,6 g, tłuszcz ogółem 56,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, węglowodany ogółem 355,9 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 15,8 g, sól 5,6 g	Wartość energetyczna 2016,9 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 53,6 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,1 g, węglowodany ogółem 353,8 g, w tym cukry proste 24,1 g, błonnik pokarmowy 24,9 g, sól 7,8 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

