

Jadłospis 21.03.2025 r. – 27.03.2025 r.

PIĄTEK 21.03.2025 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, 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)	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 białka 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)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z czerwonej papryki 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 grochówka 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 290 g (1,7)	Zupa marchwiowa 300 ml (1,7), ryba smażona 100 g (1,3,4,6,7,8,9), surówka z białej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ryba w galarecie 150 g (1, 4,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora 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)	Ryba w galarecie 150 g (1, 4,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i sałaty mix z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), 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)	Ryba w galarecie 150 g (1,4,6,8,9,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i 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 250 ml
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2000,2 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2015,9 kcal, białko ogółem	Wartość energetyczna 2003,9 kcal, białko ogółem 71,9 g,	Wartość energetyczna 2037,2 kcal, białko ogółem 74,8 g,

		73,7 g, tłuszcz ogółem 61,7 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,2 g, węglowodany ogółem 356,2 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 26,1 g, sól 6,2 g	77,1 g, tłuszcz ogółem 59,1 g, w tym kwasy tłuszczowe 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	tłuszcz ogółem 57,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,3 g, węglowodany ogółem 333,4 g, w tym cukry proste 56,1 g, błonnik pokarmowy 18,1 g, sól 6,1 g	tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,8 g, węglowodany ogółem 356,3 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 26,2 g, sól 7,5 g
--	--	--	---	---	---

SOBOTA 22.03. 2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), polędwica sopocka 50 g (1,10), miód 25 g na sałacie 5 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), polędwica sopocka 50 g (1,10), miód 25 g 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), polędwica sopocka 50 g (1,10), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Polędwica sopocka 50 g (1,10), twaróg 30 g (7) na sałacie 5 g, ogórek świeży 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7)
	OBIAD	Zupa ziemniaczana z pietruszką 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 pietruszką 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 pietruszką 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 z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), zraz zawijany 90 g (1,3,6,8,9), surówka z jarzyn mieszanych 100 g (3,7,9), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Ser żółty 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty, rzodkiewki i roszponki 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, rzodkiewki i roszponki z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Twaróg 50 g (7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10), sałatka z sałaty i roszponki 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, rzodkiewki i roszponki 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Budyń 150 g (1,7)	Jabłko 90 g

WARTOŚCI DZIENNE	Wartość energetyczna 2048,1kcal, białko ogółem 64,5 g, tłuszcz ogółem 56,1 g , w tym kwasy tłuszczowe nasycone 11,9 g, węglowodany ogółem 354,4 g, w tym cukry proste 34,5 g, błonnik pokarmowy 27,1 g, sól 6 g	Wartość energetyczna 2182,1 kcal, białko ogółem 57,7 g , tłuszcz ogółem 54, 8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, węglowodany ogółem 349,9 g, w tym cukry proste 33,7 g, błonnik pokarmowy 16,5 g, sól 5,9 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 353,4 g, w tym cukry proste 53,7 g , błonnik pokarmowy 15,3 g, sól 5,7 g	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 348,6 g, w tym cukry proste 35,7 g, błonnik pokarmowy 26,4 g, sól 6,9 g
-----------------------------	---	---	--	---

NIEDZIELA 23.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), 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), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 (1)	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (1,7), serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serek śniadaniowy naturalny 150 g (7), blok szynkowy 30 g (1,10), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), 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), kotlet drobiowy 90 g (1,3,6,7,8,9), surówka z kiszanej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,8,9), filet drobiowy duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), brokuł, marchewka, fasolka szparagowa oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,8,9), filet drobiowy gotowany w sosie własnym 190 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), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty białej i pora 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (7,10)
	KOLACJA	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7) , sałatka z sałaty, sałaty mix i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7) , sałatka z sałaty, sałaty mix i ogórka kiszzonego 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty i sałaty mix 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Serdelka na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 30 g (7), sałatka z sałaty, sałaty mix i ogórka kiszzonego 50 g (10), 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 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

PONIEDZIAŁEK 24.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) 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)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Ryż na mleku 300 ml (1,7), pasta z białek 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Pasta z jaj 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kiełbasa szynkowa 30 g (1,10) 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7)
	OBIAD	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 390 g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,8,9), makaron z sosem mięsno-pomidorowym z soją 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), pieczeń rzymska 90 g (1,3,6,8,9), surówka z modrej kapusty 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)

	KOLACJA	Pasta z kurczaka 50 g (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg z koperkiem 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 (1,6,8,9) na sałacie 5 g, twaróg z koperkiem 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, twaróg z koperkiem 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, twaróg z koperkiem 30 g (7), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml
	POSILEK 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 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

WTOREK 25.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z białej rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), sałatka z białej rzodkiewki 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok szynkowy 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok szynkowy 50 g (1,10), ser Hochland 18 g (7), 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z szynką gotowaną (1,7,10)
	OBIAD	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie	Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g

		duszone w sosie własnym 190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	190 g (1,3,6,7,8,9), buraczki oprószone 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	(1,3,6,8,9), 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 sałaty, rukoli 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 żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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, rukoli 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 żółty 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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
	POSIŁEK DODATKOWY	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g	Jabłko 90 g
	WARTOŚCI DZIENNE	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

ŚRODA 26.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml (1)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), serek homogenizowany owocowy 100 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10) na sałacie 5 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 owocowy 100 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa napar 250 ml	Serek naturalny 150 g (7), polędwica sopocka 30 g (1,10) na sałacie 5 g, sałatka z czerwonej papryki 50 g, masło 15 g (7), 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), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe duszone w sosie 190 g (1,6,8,9,10), marchewka z groszkiem oprószana 100 g (1,7), ryż biały 200 g	Zupa ziemniaczana z pietruszką 300 ml (1,6,7,8,9), ćwiartki drobiowe gotowane sosie 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), ćwiartki drobiowe duszone 120 g (1,6,8,9), marchewka z groszkiem 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7)
	KOLACJA	Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 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), sałatka z sałaty i koperku 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), twaróg 30 g (7), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego i jabłka 50 g (9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 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 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

CZWARTEK 27.03.2025 r.		DIETA PODSTAWOWA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA WĄTROBOWA	DIETA CUKRZYCOWA
	ŚNIADANIE	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1),	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Kaszka manna na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10), miód 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 160 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)	Blok drobiowy 50 g (1,10), ser topiony 30 g (7) na sałacie 5 g, tarta marchewka 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (3),

		chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1)			herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z kiełbasą szynkową (1,7,10)
	OBIAD	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,7,8,9,10), gulasz ze schabu duszony w sosie 190 g (1,6,7,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Zupa ryżowa 300 ml (1,6,7,8,9), gulasz ze schabu gotowany w sosie 190 g (1,6,8,9), szpinak oprószony 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g	Żurek z maślanki z ryżem 300 ml (1,6,8,7,9,10), bitka ze schabu 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) na sałacie 5 g, kiełbasa 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) na sałacie 5 g, kiełbasa 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, polędwica sopocka 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) na sałacie 5 g, kiełbasa krakowska 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
	POSILEK DODATKOWY	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g	Pomarańcza 100 g
	WARTOŚCI DZIENNE	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

