

Jadłospis 05.12.2024 r. – 11.12.2024 r.

| CZWARTEK 05.12.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|---------------------------|--------------------------|---|--|--|--|
| | ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 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), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), blok drobiowy 50 g (1,10) na sałacie 5 g, dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Blok drobiowy 50 g na sałacie, serek Hochland 18 g, 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7) |
| | OBIAD | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), ozory w sosie chrzanowym 190 g, surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), ozory w sosie chrzanowym 190 g, surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), gulasz wieprzowy ze schabu gotowany w sosie koperkowym 190 g (1,6,7,9), szpinak oprószany 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa grysikowa 300 ml (1,6,8,9), gulasz ze schabu duszony 100 g (1,9), surówka z marchewki i jabłka 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Kiełbasa mielonka 50 g (1,6,9,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z pomidora, sałaty, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kiełbasa mielonka 50 g (1,6,9,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z pomidora, sałaty, rukoli z sosem winegret 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Szynka gotowana 50 g (1,10), twaróg krajanka 30 g (7), sałatka z sałaty, rukoli 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 krajanka 30 g (7), sałatka z pomidora, sałaty, 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 | Budyń 150 g (1,7) | Budyń 150 g (1,7) | Budyń 150 g (1,7) | Jabłko 1 szt. |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2112 kcal, białko ogółem 69 g, tłuszcz ogółem 56 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 312,5 g, w tym cukry proste | Wartość energetyczna 2065 kcal, białko ogółem 63 g, tłuszcz ogółem 43,8 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 21 g, węglowodany ogółem 306,8 g, w tym cukry proste | Wartość energetyczna 2113 kcal, białko ogółem 65,6 g, tłuszcz ogółem 55,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 27,9 g, węglowodany ogółem 311,2 g, w tym cukry proste | Wartość energetyczna 2297 kcal, białko ogółem 62 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 12,8 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | | 48,1 g, błonnik pokarmowy 25 g, sól 6,7 g | 46,1 g, błonnik pokarmowy 23,8 g, sól 6,8 g | 47 g, błonnik pokarmowy 20,4 g, sól 6,7 g | 16,9 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 8,3 g |
|--|--|---|---|---|---|

| PIĄTEK 06.12. 2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|--------------------------------------|--------------------------|--|---|---|--|
| | ŚNIADANIE | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), twarożek 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 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), twarożek 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g, 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 5 g, blok szynkowy 30 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Twarożek 50 g (7) na sałacie 5 g, blok szynkowy 30 g (1,10), sałatka z ogórka świeżego z koperkiem 50 g, masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1) II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z jajkiem (1, 3, 7) |
| | OBIAD | Grochówka na kościach 300 ml (1,6,8,9,10), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (7) | Zupa marchwiowa na kościach 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (7) | Zupa marchwiowa na kościach 300 ml (1,6,7,8,9), ryż na mleku z musem jabłkowym 380 g (7) | Zupa marchwiowa na kościach 300 ml (1,6,7,8,9), filet drobiowy duszony 90 g (1,6,8,9), surówka z kapusty kiszanej 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |
| | KOLACJA | Kotlety z ryby z sosem greckim 190 g (1,3,4,6,7,9), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kotlety z ryby z sosem greckim 190 g (1,3,4,6,7,9), miód 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Ryba gotowana na parze 100 g (4), jarzyny gotowane na parze 50 g (6,8,9), masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kotlet z ryby 90 g (1,3,4,9), jarzyny gotowane na parze 50 g (6,8,9), 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 2136,8 kcal, białko ogółem 67,8 g, tłuszcz ogółem 64,7 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,8 g, węglowodany ogółem 333,9 g, w tym cukry proste | Wartość energetyczna 2085 kcal, białko ogółem 63 g, tłuszcz ogółem 54 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,4 g, węglowodany ogółem 328,3 g, w tym cukry proste | Wartość energetyczna 2079,4 kcal, białko ogółem 60,7 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,2 g, węglowodany ogółem 327,1 g, w tym cukry proste | Wartość energetyczna 2143,7 kcal, białko ogółem 77,5 g, tłuszcz ogółem 52 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 331,8 g, w tym cukry proste 27 |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------|
| | | 65,2 g, błonnik pokarmowy 24,1 g, sól 6,3 g | 62 g, błonnik pokarmowy 20 g, sól 5,3 g | 61,9 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 5,8 g | g, błonnik pokarmowy 30, sól 6,1 g |
|--|--|--|--|--|---------------------------------------|

| SOBOTA 07.12.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|---------------------------------|--------------------------|--|---|--|---|
| | ŚNIADANIE | Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g na sałacie 5 g, 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), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Makaron na mleku 300 ml (1,3,7), szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), dżem 25 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Szynka wieprzowa gotowana 50 g (1,10), jajko gotowane 25 g (3) na sałacie 5 g, pomidor 50 g, 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 kiełbasą szynkową (1,7,10) |
| | OBIAD | Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) | Zupa ziemniaczana z 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy duszony w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) | Zupa ziemniaczana z 300 ml (1,6,7,9), gulasz wieprzowy gotowany w jarzynach 180 g (1,6,7,8,9), kasza jęczmienna 200 g (1) | Zupa ziemniaczana 300 ml (1,6,7,9), stek wieprzowy 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) |
| | KOLACJA | Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty i sałaty mix z sosem winegret 35 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), 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) | Blok drobiowy 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) | Blok drobiowy 50 g (1,10), twaróg 30 g (7), sałatka z sałaty 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 | Budyń 150 g (1,7) | Budyń 150 g (1,7) | Budyń 150 g (1,7) | Jabłko |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2046,1 kcal, białko ogółem 74,6 g, tłuszcz ogółem 56,3 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone | Wartość energetyczna 2049,4 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 56,8 g w tym kwasy tłuszczowe | Wartość energetyczna 2025,2 kcal, białko ogółem 70 g, tłuszcz ogółem 63,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone | Wartość energetyczna 2036,9 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 49,1 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|---|
| | | 29,7 g, węglowodany ogółem 333,8 g, w tym cukry proste 43,1 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 6,3 g | nasycone 28,3 g, węglowodany ogółem 321,9 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 22,8 g, sól 5,9 g | 29,5 g, węglowodany ogółem 311,8 g, w tym cukry proste 38,8 g, błonnik pokarmowy 23 g, sól 5,8 g | 21,9 g, węglowodany ogółem 3038,2 g, w tym cukry proste 34 g, błonnik pokarmowy 33 g, sól 6,2 g |
|--|--|--|---|--|---|

| NIEDZIELA 08.12.2024 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), dżem 25 g, 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), dżem 25 g, 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), dżem 25 g, sałatka z sałaty i rukoli z sosem winegret 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Serdelka na gorąco 90 g (1,10), ser topiony 30 (7), ogórek kiszony 50 g (10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z twarogiem (1,7) |
| | OBIAD | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7,9), kotlet devolay 90 g (1,3,6,7,9), surówka z kapusty pekińskiej 100 g (3,7), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,7, 9), filet drobiowy duszony w sosie 180 g (1,6,7,8,9), fasolka szparagowa z marchewką i kalafiorem oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa makaronowa 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy gotowany w sosie własnym 180 g (1,6,7,8,9), marchewka oprószana 100 g (1,7), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1,3,6,9), filet drobiowy 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 | Ser żółty 50 g (7), kietbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Ser żółty 50 g (7), kietbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego i ogórka kiszzonego 50 g (9,10),, masło 15 g (7) , chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Kietbasa szynkowa 50 g (1,10), twaróg 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) | Ser żółty 50 g (7), kietbasa krakowska 30 g (1,10), sałatka z selera naciowego, ogórka kiszzonego z sosem winegret 50 g (9,10), masło 15 g (7), chleb razowy 80 g (1), chleb mieszany 60 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml |
| | POSIŁEK DODATKOWY | Jabłko | Jabłko | Jabłko | Jabłko |

| | | | | | |
|--|-------------------------|--|---|--|---|
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2128,3 kcal, białko ogółem 63,3 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,8 g, węglowodany ogółem 331,2 g w tym cukry proste 41,7 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 6,4 g | Wartość energetyczna 2125 kcal, białko ogółem 66,5 g, tłuszcz ogółem 57,9 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 14,9 g, węglowodany ogółem 328,1 g, w tym cukry proste 41,6 g, błonnik pokarmowy 20,5 g, sól 6,01 g | Wartość energetyczna 2129 kcal, białko ogółem 54,9 g, tłuszcz ogółem 64 g w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,1 g, węglowodany ogółem 327,9 g, w tym cukry proste 40,5 g, błonnik pokarmowy 22,5 g, sól 6,7 g | Wartość energetyczna 2171,5 kcal, białko ogółem 66,7 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,1 g, węglowodany ogółem 319,8 g, w tym cukry proste 35,3 g, błonnik pokarmowy 25,4 g, sól 6,8 g |
|--|-------------------------|--|---|--|---|

| PONIEDZIAŁEK 09.12.2024 r. | | DIETA PODSTAWOWA | DIETA LEKKOSTRAWNA | DIETA WĄTROBOWA | DIETA CUKRZYCOWA |
|---------------------------------------|------------------|---|--|--|--|
| | ŚNIADANIE | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy naturalny 150 g (7), miód 25 g, sałatka z rzodkiewki 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), serek kanapkowy naturalny 150 g (7), miód 25 g, sałatka z rzodkiewki 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Zacierka na mleku 300 ml (1,7), serek kanapkowy naturalny 150 g (7), 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) | Serek kanapkowy naturalny 150 g (1,7), kiełbasa szynkowa 30 g (1,10), 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 II ŚNIADANIE: kanapka wiosenna z serem żółtym (1,7) |
| | OBIAD | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 380 g (1,3,6,7,8,9,10) | Zupa jarzynowa 300 ml (1,6,7,9), makaron z sosem mięsno – pomidorowym z soczewicą 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), kotlety mielone 90 g (13,6,9,10), 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), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego z | Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego z sosem | Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), twarożek 30 g na sałacie 5 g, masło 15 g (7), | Pasta z kurczaka 50 g (1,6,7,9), twarożek 30 g (7), sałatka z sałaty, pomidora i ogórka kiszzonego z sosem |

| | | | | | |
|--|--------------------------|---|---|---|---|
| | | sosem winegret 50 g (10), masło 15 g (7), chleb mieszany 120 g (1), chleb razowy 40 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | winegret 50 g (10) , masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | 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 | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt owocowy 150 g (7) | Jogurt naturalny 150 g (7) |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2092,3 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 25,6 g, węglowodany ogółem 318,2 g, w tym cukry proste 32 g, błonnik pokarmowy 21 g, sól 7,2 g | Wartość energetyczna 2096,8 kcal, białko ogółem 68 g, tłuszcz ogółem 58 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 29 g, węglowodany ogółem 331,2 g, w tym cukry proste 33,8 g, błonnik pokarmowy 23,4 g, sól 5,8 g | Wartość energetyczna 2083,6 kcal, białko ogółem 65,7 g, tłuszcz ogółem 51 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 23 g, węglowodany ogółem 311,3 g, w tym cukry proste 30,3 g, błonnik pokarmowy 21,8 g, sól 6,9 g | Wartość energetyczna 2099,8 kcal, białko ogółem 75,2 g, tłuszcz ogółem 57 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 28,4 g, węglowodany ogółem 341,8 g, w tym cukry proste 33,5 g, błonnik pokarmowy 26 g, sól 7,3 g |

| WTOREK 10.12.2024 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), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło, 15 g (7) chleb razowy 40 g (1), chleb mieszany 120 g (1) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1,7), pasta z białka jajka 50 g (3,7), kielbasa szynkowa 30 g (1,10) na sałacie 5 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1) | Pasta z jajka 50 g (3,7) na sałacie 5 g, kielbasa szynkowa 30 g (1,10), tarta marchewka 60 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 twarogiem (1,7) |
| | OBIAD | Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), kotlety mielone drobiowo-wieprzowe (1,3,8,9), sałatka z buraczków z chrzanem 100 g (1,10), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone w sosie własnym 180 g, sałatka z buraczków z chrzanem 100 g (1,10), ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), pulpety drobiowo-wieprzowe gotowane w sosie śmietanowym 180 g (1,3,6,7,9), sałatka z buraczków 100 g, ziemniaki z koperkiem 250 g | Zupa ryżowa 300 ml (1,6,8,9), klopsiki drobiowo-wieprzowe duszone 90 g (1,3,6,9), sałatka z buraczków z chrzanem 100 g (10), ziemniaki z koperkiem 250 g PODWIECZOREK: kanapka z serkiem topionym (1,7) |

| | | | | | |
|--|--------------------------|--|---|---|---|
| | | | | | |
| | KOLACJA | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony 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) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), dżem 25 g, sałatka z sałaty z olejem 35 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), kawa zbożowa 250 ml (1) | Parówka delikatesowa na gorąco 80 g (1,10), ser topiony Hochland 18 g (7), pomidor 50 g, masło 15 g (7), chleb mieszany 170 g (1), herbata czarna napar bez cukru 250 ml |
| | POSIŁEK DODATKOWY | Mandarynka | Mandarynka | Mandarynka | Mandarynka |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2198,7 kcal, białko ogółem 67 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16,9 g węglowodany ogółem 339,4 g, w tym cukry proste 29,2 g, błonnik pokarmowy 25,7 g, sól 5,3 g | Wartość energetyczna 2059,2 kcal, białko ogółem 63,4 g, tłuszcz ogółem 56 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 17,4 g, węglowodany ogółem 334,9 g, w tym cukry proste 27,8 g, błonnik pokarmowy 24 g, sól 6,1 g | Wartość energetyczna 2069,5 kcal, białko ogółem 63,2 g, tłuszcz ogółem 51 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 15,2 g, węglowodany ogółem 328,4 g, w tym cukry proste 53 g, błonnik pokarmowy 27 g, sól 6,2 g | Wartość energetyczna 2158,2 kcal, białko ogółem 71,8 g, tłuszcz ogółem 54,9 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 13,9 g, węglowodany ogółem 348,7 g, w tym cukry proste 33 g, błonnik pokarmowy 30,3 g, sól 6,6 g |

| ŚRODA 11.12.2024 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 szynką gotowaną (1,10) |
| | OBIAD | Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml | Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (1,6,7,8,9), |

| | | | | | |
|--|--------------------------|--|--|---|--|
| | | (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7,8,9), marchew z groszkiem oprószana, ryż biały gotowany na sypko 200 g | (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 gotowany na sypko 200 g | (1,6,7,8,9), potrawka z kurczaka 190 g (1,6,7, 8,9), marchewka oprószana 100 g , ryż biały gotowany na sypko 200 g | kurczak gotowany 100 g (1,6,9), marchewka z 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, 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) na sałacie, blok szynkowy 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 |
| | POSILEK DODATKOWY | Pomidor 100 g | Pomidor 100 g | Jabłko | Pomidor |
| | WARTOŚCI DZIENNE | Wartość energetyczna 2067,9 kcal, białko ogółem 64,8 g, tłuszcz ogółem 53 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 24,6 g węglowodany ogółem 336,3 g, w tym cukry proste 32,3 g, błonnik pokarmowy 25,3 g, sól 7,2 g | Wartość energetyczna 2094,8 kcal, białko ogółem 63,8 g, tłuszcz ogółem 47,5 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g , węglowodany ogółem 322,5 g, w tym cukry proste 30 g, błonnik pokarmowy 21,6 g, sól 6,8 g | Wartość energetyczna 2056,5 kcal, białko ogółem 66,2 g, tłuszcz ogółem 51,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 18,9 g, węglowodany ogółem 317,7 g, w tym cukry proste 26,6 g , błonnik pokarmowy 18,9 g , sól 6,8 g | Wartość energetyczna 2169,8 kcal, białko ogółem 68,5 g, tłuszcz ogółem 53,4 g, w tym kwasy tłuszczowe nasycone 16 g, węglowodany ogółem 329,8 g , w tym cukry proste 31,8 g, błonnik pokarmowy 32,3 g, sól 6,6 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, gorzycy;

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