

**JADŁOSPIS SOBOTA 6.01.2024**

Dieta	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Kawa z mlekiem - 250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo mieszane-120g, masło-15g, szynka dębowa 40g, ser żółty 40g, sałata 1 liść, pomidor 100g, banan 1 szt (1,6,7)		Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400ml, pałka z kurczaka pieczona 2szt, sos 100ml, ziemniaki 300g, marchew gotowana 150g, kompot wieloowocowy 200ml (1,3,7,9,10)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło 15g, szynka wiśniowa 80g, rukola 5g, rzodkiewka tarta 5szt, sałata 1 liść (1,7)	Mus owocowy 100g, wafelki kokosowe 1 szt (1,3,7)	<b>Energia: 2539kcal</b> <b>Białko: 100,5g</b> <b>Tłuszcz: 91,6g, w tym nasycone kw. tł.: 31,9g</b> <b>Węglowodany: 266,6g, w tym błonnik: 40,9g</b> <b>Sód: 2588,4mg, Sól: 4,7g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 58,7g, laktoza: 4,3g, glukoza: 9,7g, fruktoza: 7,9g</b>
<b>Łatwostrawna</b>	Kawa z mlekiem - 250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo pszenne-120g, masło-15g, szynka dębowa 80g, sałata 1 liść, pomidor 100g, banan 1 szt (1,6,7)		Zupa jarzynowa z kaszą kukurydzianą 400ml, pałka z kurczaka gotowana 2szt, sos 100ml, ziemniaki 300g, marchew gotowana 150g, kompot wieloowocowy 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, szynka wiśniowa 80g, rukola 5g, rzodkiewka tarta 5szt, sałata 1 liść (1,7)	Mus owocowy 100g, wafelki kokosowe 1 szt (1,3,7)	<b>Energia: 2465kcal</b> <b>Białko: 99,4g</b> <b>Tłuszcz: 75,8g, w tym nasycone kw. tł.: 27,6g</b> <b>Węglowodany: 286,6g, w tym błonnik: 27,4g</b> <b>Sód: 2479,1mg, Sól: 4,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 55,1g, laktoza: 4,2g, glukoza: 9,7g, fruktoza: 7,9g</b>
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Herbata czarna bez cukru 250ml, woda graham 120g, masło-15g, szynka dębowa 40g, ser żółty 40g, sałata 1 liść, pomidor 100g (1,6,7)	Graham -60g, masło-10g, krakowska drobiowa 60g, papryka 100g (1,7)	Zupa jarzynowa z kaszą pęczak 400ml, pałka z kurczaka gotowana 2szt, sos 100ml, ziemniaki 300g, surówka z marchewki 150g, kompot wieloowocowy 200ml (1,3,7,9,10)	Herbata owocowa bez cukru 250ml, graham 150g, masło-15g, szynka wiśniowa 80g, rukola 5g, rzodkiewka tarta 5szt, sałata 1 liść 1szt (1,7)	Mus owocowy bez cukru 100g, krakersy 30g (1,3,7)	<b>Energia: 2675kcal</b> <b>Białko: 124,7g</b> <b>Tłuszcz: 92,4g, w tym nasycone kw. tł.: 37,8g</b> <b>Węglowodany: 295,4g, w tym błonnik: 44,0g</b> <b>Sód: 2998,9mg, Sól: 5,4g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 17,9g, laktoza: 1,0g, glukoza: 7,7g, fruktoza: 7,4g</b>
<b>Płynna</b>	Koktajl śniadaniowy 400ml: kasza manna, mleko, pieczywo pszenne, masło, szynka dębowa, pomidor (1,6,7)		Koktajl obiadowy 500ml: bulion, włoszczyzna, kasza kukurydziana, mięso drobiowe, ziemniaki, marchew, śmietana (1,3,7,9)	Koktajl kolacyjny 400ml: woda, pieczywo pszenne, kasza kukurydziana, masło, szynka wiśniowa, pomidor (1,6,7)	Mus warzywny w słoiczku 1szt	<b>Energia: 2140kcal</b> <b>Białko: 96,6g</b> <b>Tłuszcz: 73,1g, w tym nasycone kw. tł.: 29,6g</b> <b>Węglowodany: 202,0g, w tym błonnik: 25,9g</b> <b>Sód: 2140,5mg, Sól: 3,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 42,0g, laktoza: 10,2g, glukoza: 6,9g, fruktoza: 3,5g</b>

Alergeny: 1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca

Różnica wartości w jadłospisie: 5-10%

Opracowała: Patrycja Galiczak

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.

**JADŁOSPIS NIEDZIELA 7.01.2024**

<b>Dieta</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem -250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo mieszane-120g, masło-15g, pieczeń myśliwska 80g, sałata 1 liść, papryka 100g, kiwi 1 szt (1,6,7)		Rosół z makaronem 400ml, filet panierowany 150g, ziemniaki 300g, surówka z czerwonej kapusty z sezamem 150g, kompot truskawkowy 200ml (1,3,7,9,11)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło 15g, polędwica sopocka 40g, jajko gotowane 1szt, sałata 1liść, ogórek zielony 100g (1,3,6,7)	Jogurt naturalny 1szt, gruszka 1szt (7)	<b>Energia: 2489kcal</b> <b>Białko: 122,1g</b> <b>Tłuszcz: 65,3g, w tym nasycone kw. tł.: 27,5g</b> <b>Węglowodany: 244,8g, w tym błonnik: 44,6g</b> <b>Sód: 2586,7mg, Sól: 6,4g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 34,1g, laktoza: 19,9g, glukoza: 13,5g, fruktoza: 19,7g</b>
<b>Łatwostrawna</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem -250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo pszenne-120g, masło-15g, szynka gotowana 80g, sałata 1 liść, gotowany buraczek w plastrach 100g, kiwi 1 szt (1,6,7)		Rosół z makaronem 400ml, filet duszony 150g, sos 100ml, ziemniaki 300g, włoszczyzna oprószana 150g, kompot truskawkowy 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, polędwica sopocka 40g, jajko gotowane 1szt, sałata 1liść, pomidor 100g (1,3,6,7)	Jogurt naturalny 1szt, jabłko 1szt (7)	<b>Energia: 2613kcal</b> <b>Białko: 136,3g</b> <b>Tłuszcz: 59,0g, w tym nasycone kw. tł.: 29,4g</b> <b>Węglowodany: 279,6g, w tym błonnik: 33,5g</b> <b>Sód: 2705,5mg, Sól: 6,9g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 40,9g, laktoza: 20,6g, glukoza: 10,6g, fruktoza: 16,6g</b>
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Herbata czarna bez cukru 250ml, woda, graham 120g, masło-15g, pieczeń myśliwska 80g, sałata 1 liść, papryka 100g, kiwi 1 szt (1,6,7)	Graham -60g, masło-10g, szynka gotowana 60g, pomidor 100g (1,7)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400ml, filet duszony 150g, ziemniaki 300g, surówka z czerwonej kapusty z sezamem 150g, kompot truskawkowy 200ml (1,3,7,9,11)	Herbata owocowa bez cukru 250ml, graham 150g, masło-15g, polędwica sopocka 40g, jajko gotowane 1szt, sałata 1liść, ogórek zielony 100g (1,3,6,7)	Jogurt naturalny 1szt, gruszka 1szt (7)	<b>Energia: 2354kcal</b> <b>Białko: 130,9g</b> <b>Tłuszcz: 57,3g, w tym nasycone kw. tł.: 29,4g</b> <b>Węglowodany: 267,9g, w tym błonnik: 42,3g</b> <b>Sód: 3309,7mg, Sól: 8,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 19,5g, laktoza: 5,0g, glukoza: 14,3g, fruktoza: 20,8g</b>
<b>Płynna</b>	Koktajl śniadaniowy 400ml: płatki owsiane, mleko, pieczywo pszenne, masło, szynka gotowana, buraczek gotowany (1,6,7)		Koktajl obiadowy 500ml: bulion, makaron, filet duszony, ziemniaki, włoszczyzna oprószana (1,3,7,9)	Koktajl kolacyjny 400ml: woda, pieczywo pszenne, makaron, masło, jajko, polędwica sopocka pomidor (1,3,6,7)	Mus owocowo-warzywny 100% 1szt	<b>Energia: 2232kcal</b> <b>Białko: 121,2g</b> <b>Tłuszcz: 54,2g, w tym nasycone kw. tł.: 27,3g</b> <b>Węglowodany: 210,3g, w tym błonnik: 27,4g</b> <b>Sód: 2246,4mg, Sól: 5,8g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 35,3g, laktoza: 15,8g, glukoza: 7,0g, fruktoza: 6,9g</b>

Alergeny: 1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca, 11- sezam

Różnica wartości w jadłospisie: 5-10%

Opracowała: Patrycja Galiczak

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.

**JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 8.01.2024**

<b>Dieta</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>Podstawowa</b>	Kasza kukurydziana na mleku 300ml, kawa z mlekiem -250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo mieszane 120g, masło 15g, serek kanapkowy z natką pietruszki 80g, sałata 1liść, pomidor 100g, jabłko 1 szt (1,7)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml, gulasz 200g, kasza gryczana 200g, surówka z marchewki 150g, kompot jabłkowy 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo mieszane 150g, masło 15g, szynka gotowana 40g, wieprzowina w galarecie 40g, sałata 1 liść, papryka 100g (1,6,7)	Krakowska drobiowa 50g, sałata 1 liść (1,6,7)	<b>Energia: 2613kcal</b> <b>Białko: 121,4g</b> <b>Tłuszcz: 88,8g, w tym nasycone kw. tł.: 29,6g</b> <b>Węglowodany: 275,5g, w tym błonnik: 45,1g</b> <b>Sód: 2923,0mg, Sól: 6,5g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 34,9g, laktoza: 13,3g, glukoza: 10,2g, fruktoza: 16,5g</b>
<b>Łatwostrawna</b>	Kasza kukurydziana na mleku 300ml, kawa z mlekiem -250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo pszenne 120g, masło 15g, serek kanapkowy z natką pietruszki 80g, sałata 1liść, pomidor 100g, jabłko gotowane 1 szt (1,7)		Zupa ziemniaczana 400ml, gulasz 200g, kasza jęczmienna 200g, surówka z marchewki 150g, kompot jabłkowy 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo pszenne 150g, masło 15g, szynka gotowana 40g, wieprzowina w galarecie 40g, sałata 1 liść, gotowany buraczek w plasterkach 100g (1,6,7)	Krakowska drobiowa 50g, sałata 1 liść (1,6,7)	<b>Energia: 2549kcal</b> <b>Białko: 115,1g</b> <b>Tłuszcz: 87,8g, w tym nasycone kw. tł.: 29,8g</b> <b>Węglowodany: 274,4g, w tym błonnik: 36,9g</b> <b>Sód: 2260,9mg, Sól: 4,9g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 39,3g, laktoza: 13,3g, glukoza: 8,2g, fruktoza: 14,2g</b>
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Herbata czarna bez cukru 250ml, graham 120g, masło 15g, serek kanapkowy z natką pietruszki 80g, sałata 1liść, pomidor 100g, jabłko 1 szt (1,7)	Graham -60g, masło-10g, ser żółty 40g, ogórek zielony 100g (1,7)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml, gulasz 200g, kasza gryczana 200g, surówka z marchewki 150g, kompot jabłkowy 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa bez cukru 250ml, graham 150g, masło 15g, szynka gotowana 40g, wieprzowina w galarecie 40g, sałata 1 liść, papryka 100g (1,6,7)	Krakowska drobiowa 50g, sałata 1 liść (1,6,7)	<b>Energia: 2543kcal</b> <b>Białko: 132,3g</b> <b>Tłuszcz: 81,9g, w tym nasycone kw. tł.: 36,5g</b> <b>Węglowodany: 283,7g, w tym błonnik: 45,7g</b> <b>Sód: 3579,9mg, Sól: 8,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 21,8g, laktoza: 3,1g, glukoza: 10,9g, fruktoza: 17,2g</b>
<b>Płynna</b>	Koktajl śniadaniowy 400ml: kasza kukurydziana, mleko, pieczywo pszenne, masło, ser biały, pomidor (1,7)		Koktajl obiadowy 500ml: bulion, włoszczyzna, ziemniaki, kasza jęczmienna, mięso wieprzowe, marchew (1,3,7,9)	Koktajl kolacyjny 400ml: woda, pieczywo pszenne, kasza jęczmienna, masło, szynka gotowana, gotowany burak (1,6,7)	Mus warzywny w słoiczku 1szt	<b>Energia: 2179kcal</b> <b>Białko: 97,5g</b> <b>Tłuszcz: 79,6g, w tym nasycone kw. tł.: 29,8g</b> <b>Węglowodany: 208,5g, w tym błonnik: 26,3g</b> <b>Sód: 1872,3mg, Sól: 4,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 33,1g, laktoza: 13,3g, glukoza: 7,1g, fruktoza: 4,4g</b>

Alergeny: 1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca

Różnica wartości w jadłospisie: 5-10%

Opracowała: Patrycja Galiczak

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.

**JADŁOSPIS WTOREK 9.01.2024**

<b>Dieta</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>Podstawowa</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem -250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo mieszane-120g, masło-15g, jajko gotowane 1szt, szynka drobiowa 40g, sałata 1liść, papryka 100g (1,3,7)		Żurek z grzankami i kielbaską 400ml, kotlet szarpany smażony z ciecierzycą 150g, sos 100ml, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 150g, ziemniaki 300g, kompot wieloowocowy 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, paprykarz 80g, sałata 1 liść, ogórek kiszony 100g (1,4,7)	Ser żółty 40g, mandarynka 1szt	<b>Energia: 2674kcal</b> <b>Białko: 124,3g</b> <b>Tłuszcz: 95,6g, w tym nasycone kw. tł.: 35,7g</b> <b>Węglowodany: 258,3g, w tym błonnik: 40,3g</b> <b>Sód: 3662,6mg, Sól: 8,2g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 32,1g, laktoza: 13,5g, glukoza: 4,7g, fruktoza: 4,8g</b>
<b>Łatwostrawna</b>	Kasza manna na mleku 300ml, kawa z mlekiem -250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo pszenne-120g, masło-15g, jajko gotowane 1szt, szynka drobiowa 40g, sałata 1liść, pomidor 100g (1,3,7)		Żurek z grzankami i kielbaską 400ml, sztuka mięsa drobiowa duszona 150g, sos 100ml, szpinak gotowany 150g, ziemniaki 300g, kompot wieloowocowy 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, ryba w galarecie z warzywami 80g, sałata 1 liść, jabłko 1szt (1,4,7)	Ser biały 40g, mandarynka 1szt	<b>Energia: 2501kcal</b> <b>Białko: 148,9g</b> <b>Tłuszcz: 57,4g, w tym nasycone kw. tł.: 29,2g</b> <b>Węglowodany: 286,3g, w tym błonnik: 28,8g</b> <b>Sód: 2281,8mg, Sól: 6,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 31,9g, laktoza: 15,1g, glukoza: 6,8g, fruktoza: 13,0g</b>
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Herbata czarna bez cukru-250ml, woda, graham 120g, masło-15g, jajko gotowane 1szt, szynka drobiowa 40g, sałata 1liść, papryka 100g (1,3,7)	Graham -60g, masło-10g, ser topiony 50g, pomidor 100g (1,7)	Żurek z grzankami i kielbaską 400ml, sztuka mięsa drobiowa duszona 150g, sos 100ml, surówka z kapusty pekińskiej ze słonecznikiem 150g, ziemniaki 300g, kompot wieloowocowy 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa bez cukru-250ml, graham 150g, masło-15g, paprykarz 80g, sałata 1 liść, ogórek kiszony 100g (1,4,7)	Ser żółty 40g, mandarynka 1 szt (1,7)	<b>Energia: 2624kcal</b> <b>Białko: 133,0g</b> <b>Tłuszcz: 90,8g, w tym nasycone kw. tł.: 44,0g</b> <b>Węglowodany: 260,3g, w tym błonnik: 40,9g</b> <b>Sód: 4012,6mg, Sól: 9,1g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 28,8g, laktoza: 1,5g, glukoza: 5,9g, fruktoza: 6,3g</b>
<b>Płynna</b>	Koktajl śniadaniowy 400ml: kasza manna, mleko, pieczywo pszenne, masło, jajko, szynka drobiowa, pomidor (1,3,7)		Koktajl obiadowy 500ml: bulion, włoszczyzna, kasza kukurydziana, mięso drobiowe, szpinak, ziemniaki (1,3,7,9)	Koktajl kolacyjny 400ml: woda, pieczywo pszenne, kasza kukurydziana, masło, pieczona ryba, włoszczyzna (1,6,7,9)	Mus owocowo-warzywny 100% 1szt	<b>Energia: 2227kcal</b> <b>Białko: 137,1g</b> <b>Tłuszcz: 54,5g, w tym nasycone kw. tł.: 27,7g</b> <b>Węglowodany: 211,0g, w tym błonnik: 34,3g</b> <b>Sód: 1968,3mg, Sól: 5,1g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 26,5g, laktoza: 13,5g, glukoza: 11,5g, fruktoza: 10,7g</b>

Alergeny: 1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca

Różnica wartości w jadłospisie: 5-10%

Opracowała: Patrycja Galiczak

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.

**JADŁOSPIS ŚRODA 10.01.2024**

<b>Dieta</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>Podstawowa</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem - 250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo mieszane-120g, masło-15g, zielonogórska 80g, sałata 1 liść, pomidor 100g, mandarynka 1 szt (1,7)		Zupa krupnik 400ml, stek duszony 150g, sos 100ml, ziemniaki 300g, buraczki na gorąco 150g, kompot jabłkowy 200ml (1,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, ser żółty 40g, golonko prasowane 40g, sałata 1 liść, rzodkiewka tarta 5szt (1,6,7)	Jogurt naturalny 1szt, banan 1szt (7)	<b>Energia: 2694kcal</b> <b>Białko: 145,4g</b> <b>Tłuszcz: 76,5g, w tym nasycone kw. tł.: 35,9g</b> <b>Węglowodany: 269,6g, w tym błonnik: 45,3g</b> <b>Sód: 3933,3mg, Sól: 6,6g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 58,1g, laktoza: 20,9g, glukoza: 9,6g, fruktoza: 8,3g</b>
<b>Łatwostrawna</b>	Płatki owsiane na mleku 300ml, kawa z mlekiem - 250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo pszenne-120g, masło-15g, szynka gotowana 80g, sałata 1 liść, pomidor 100g, mandarynka 1 szt (1,7)		Zupa krupnik 400ml, stek duszony 150g, sos 100ml, ziemniaki 300g, buraczki na gorąco 150g, kompot jabłkowy 200ml (1,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo pszenne-150g, masło-15g, golonko prasowane 80g, sałata 1 liść, rzodkiewka tarta 5szt (1,6,7)	Jogurt naturalny 1szt, banan 1szt (7)	<b>Energia: 2627kcal</b> <b>Białko: 144,0g</b> <b>Tłuszcz: 61,3g, w tym nasycone kw. tł.: 32,2g</b> <b>Węglowodany: 279,5g, w tym błonnik: 31,8g</b> <b>Sód: 2883,3mg, Sól: 7,4g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 54,4g, laktoza: 20,9g, glukoza: 9,6g, fruktoza: 8,3g</b>
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Herbata czarna bez cukru 250ml, woda, graham 120g, masło-15g, zielonogórska 80g, sałata 1 liść, pomidor 100g, mandarynka 1 szt (1,7)	Graham -60g, masło-10g, pasta twarogowa z tuńczykiem 60g, ogórek zielony 100g (1,4,7)	Zupa krupnik 400ml, stek duszony 150g, sos 100ml, surówka z buraka 150g, ziemniaki 300g, kompot jabłkowy 200ml (1,7,9,10)	Herbata owocowa bez cukru-250ml, graham 150g, masło-15g, ser żółty 40g, golonko prasowane 40g, sałata 1 liść, rzodkiewka tarta 5szt (1,6,7)	Jogurt naturalny 1szt, gruszka 1szt (7)	<b>Energia: 2780kcal</b> <b>Białko: 158,1g</b> <b>Tłuszcz: 73,4g, w tym nasycone kw. tł.: 40,2g</b> <b>Węglowodany: 316,1g, w tym błonnik: 47,4g</b> <b>Sód: 3346,6mg, Sól: 7,5g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 33,3g, laktoza: 9,1g, glukoza: 8,4g, fruktoza: 15,2g</b>
<b>Płynna</b>	Koktajl śniadaniowy 400ml: płatki owsiane, mleko, pieczywo pszenne, masło, szynka gotowana, pomidor (1,6,7)		Koktajl obiadowy 500ml: bulion, seler, ziemniaki, mięso wieprzowe, kasza jęczmienna, buraczki, śmietana (1,7,9)	Koktajl kolacyjny 400ml: woda, pieczywo pszenne, kasza jęczmienna, masło, golonko prasowane, włoszczyzna (1,6,7)	Mus warzywny w słoiku 1szt	<b>Energia: 2317kcal</b> <b>Białko: 130,0g</b> <b>Tłuszcz: 57,1g, w tym nasycone kw. tł.: 30,0g</b> <b>Węglowodany: 221,8g, w tym błonnik: 31,4g</b> <b>Sód: 2496,2mg, Sól: 6,4g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 38,4g, laktoza: 16,1g, glukoza: 5,8g, fruktoza: 3,4g</b>

Alergeny: 1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca

Różnica wartości w jadłospisie: 5-10%

Opracowała: Patrycja Galiczak

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.

**JADŁOSPIS CZWARTEK 11.01.2024**

<b>Dieta</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Kolacja</b>	<b>II Kolacja</b>	<b>Wartości odżywcze</b>
<b>Podstawowa</b>	Kasza kukurydziana na mleku 300ml, kawa z mlekiem -250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo mieszane-120g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, sałata 1 liść, rzodkiewka tarta 5szt (1,6,7)		Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, gołąbki 300g, sos pomidorowy 100g, kompot owocowy z rabarbarem 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, ser żółty 40g, szynka Bartnika 40g, sałata 1 liść, ogórek kiszony 100g (1,7)	Mus owocowy 100g, biszkopty 30g (1,3,7)	<b>Energia: 2681kcal</b> <b>Białko: 124,4g</b> <b>Tłuszcz: 78,2g, w tym nasycone kw. tł.: 33,4g</b> <b>Węglowodany: 309,2g, w tym błonnik: 38,0g</b> <b>Sód: 3327,8mg, Sól: 4,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 27,1g, laktoza: 10,5g, glukoza: 4,0g, fruktoza: 3,3g</b>
<b>Łatwostrawna</b>	Kasza kukurydziana na mleku 300ml, kawa z mlekiem -250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo pszenne-120g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, sałata 1 liść, rzodkiewka tarta 5szt (1,6,7)		Zupa wiejska z ziemniakami 400ml, gołąbki z kapusty pekińskiej 300g, sos pomidorowy 100g, kompot owocowy z rabarbarem 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo pszenne -150g, masło-15g, szynka Bartnika 80g, sałata 1 liść, pomidor 100g (1,7)	Mus owocowy 100g, biszkopty 30g (1,3,7)	<b>Energia: 2522kcal</b> <b>Białko: 118,1g</b> <b>Tłuszcz: 61,0g, w tym nasycone kw. tł.: 28,1g</b> <b>Węglowodany: 325,7g, w tym błonnik: 22,6g</b> <b>Sód: 2552,7mg, Sól: 5,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 24,2g, laktoza: 10,3g, glukoza: 6,3g, fruktoza: 6,0g</b>
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Herbata czarna bez cukru 250ml, woda, graham -120g, masło-15g, polędwica sopocka 80g, sałata 1 liść, rzodkiewka tarta 5szt (1,6,7)	Graham -60g, masło-10g, paprykarz 50g, papryka 100g (1,7)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, gołąbki 300g, sos pomidorowy 100g, kompot owocowy z rabarbarem 200ml (1,3,7,9)	Herbata owocowa bez cukru-250ml, graham 150g, masło-15g, szynka Bartnika 80g, sałata 1 liść, ogórek kiszony 100g (1,7)	Golonko prasowane 50g, sałata 1 liść (1,6,7)	<b>Energia: 2562kcal</b> <b>Białko: 137,1g</b> <b>Tłuszcz: 69,2g, w tym nasycone kw. tł.: 30,9g</b> <b>Węglowodany: 307,9g, w tym błonnik: 42,6g</b> <b>Sód: 4449,5mg, Sól: 9,4g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 14,5g, laktoza: 0,4g, glukoza: 6,1g, fruktoza: 5,7g</b>
<b>Płynna</b>	Koktajl śniadaniowy 400ml: kasza kukurydziana, mleko, pieczywo pszenne, masło, polędwica sopocka, gotowany burak (1,6,7)		Koktajl obiadowy 500ml: bulion, włoszczyzna, ziemniaki, mięso wieprzowe, ryż biały, pomidory, mąka pszenna, śmietana (1,3,7,9)	Koktajl kolacyjny 400ml: woda, pieczywo pszenne, ryż biały, masło, szynka Bartnika, pomidor (1,7)	Mus owocowo-warzywny 100% 1szt	<b>Energia: 2183kcal</b> <b>Białko: 107,4g</b> <b>Tłuszcz: 56,8g, w tym nasycone kw. tł.: 27,8g</b> <b>Węglowodany: 251,5g, w tym błonnik: 19,9g</b> <b>Sód: 2159,0mg, Sól: 4,0g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 30,8g, laktoza: 10,3g, glukoza: 5,4g, fruktoza: 5,6g</b>

Alergeny: 1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca

Różnica wartości w jadłospisie: 5-10%

Opracowała: Patrycja Galiczak

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.

**JADŁOSPIS PIĄTEK 12.01.2024**

Dieta	Śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	II Kolacja	Wartości odżywcze
<b>Podstawowa</b>	Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem - 250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo mieszane-120g, masło-15g, pasta z jaj z majonezem 120g, sałata 1 liść, papryka 100g (1,3,7)		Zupa grysikowa 400ml, ryba panierowana 200g, sos szpinakowy 100ml, fasolka szparagowa z sezamem 150g, ziemniaki 300g, kompot truskawkowy 200ml (1,3,4,7,9,11)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo mieszane-150g, masło-15g, ser biały 80g, dżem 50g, jabłko 1szt (1,7)	Wafelki 1 szt, mandarynka 1szt	<b>Energia: 2664kcal</b> <b>Białko: 113,3g</b> <b>Tłuszcz: 80,8g, w tym nasycone kw. tł.: 26,3g</b> <b>Węglowodany: 280,0g, w tym błonnik: 40,0g</b> <b>Sód: 1771,3mg, Sól: 4,6g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 42,8g, laktoza: 10,6g, glukoza: 14,9g, fruktoza: 21,5g</b>
<b>Łatwostrawna</b>	Makaron na mleku 300ml, kawa z mlekiem - 250ml, herbata czarna 250ml, pieczywo pszenne-120g, masło-15g, pasta z jaj na jogurcie 120g, sałata 1 liść, pomidor 100g (1,3,7)		Zupa grysikowa 400ml, ryba duszona 200g, sos szpinakowy 100ml, fasolka szparagowa z sezamem 150g, ziemniaki 300g, kompot truskawkowy 200ml (1,3,4,7,9,11)	Herbata owocowa 250ml, pieczywo pszenne -150g, masło-15g, ser biały 80g, dżem 50g, jabłko 1szt (1,7)	Wafelki 1 szt, mandarynka 1szt	<b>Energia: 2498kcal</b> <b>Białko: 108,4g</b> <b>Tłuszcz: 56,2g, w tym nasycone kw. tł.: 25,7g</b> <b>Węglowodany: 310,8g, w tym błonnik: 30,4g</b> <b>Sód: 1603,4mg, Sól: 4,4g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 40,6g, laktoza: 11,3g, glukoza: 14,0g, fruktoza: 20,6g</b>
<b>Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	Herbata czarna bez cukru 250ml, woda, graham 120g, masło - 15g, pasta z jaj z majonezem 120g, sałata 1 liść, papryka 100g (1,3,7)	Graham -60g, masło-10g, szynka gotowana 60g, pieczona cukinia 100g (1,6,7)	Zupa z brązowego ryżu 400ml, ryba duszona 200g, sos szpinakowy 100ml, fasolka szparagowa z sezamem 150g, ziemniaki 300g, kompot truskawkowy 200ml (1,3,4,7,9,11)	Herbata owocowa bez cukru 250ml, graham 150g, masło-15g, ser biały 80g, dżem dla diabetyków 50g, jabłko 1szt (1,7)	Krakersy 30g, mandarynka 1szt	<b>Energia: 2566kcal</b> <b>Białko: 117,4g</b> <b>Tłuszcz: 75,3g, w tym nasycone kw. tł.: 30,1g</b> <b>Węglowodany: 292,9g, w tym błonnik: 47,7g</b> <b>Sód: 2569,4mg, Sól: 6,3g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 32,2g, laktoza: 2,8g, glukoza: 15,8g, fruktoza: 22,5g</b>
<b>Płynna</b>	Koktajl śniadaniowy 400ml: makaron, mleko, pieczywo pszenne, masło, jajko, pomidor (1,3,7)		Koktajl obiadowy 500ml: bulion, włoszczyzna, kasza manna, ryba, ziemniaki, szpinak, śmietana (1,3,4,7,9)	Koktajl kolacyjny 400ml: woda, pieczywo pszenne, masło, kasza manna, ser biały, dżem, jabłko (1,7)	Mus warzywny w słoiczku 1szt	<b>Energia: 2145kcal</b> <b>Białko: 99,5g</b> <b>Tłuszcz: 49,6g, w tym nasycone kw. tł.: 25,4g</b> <b>Węglowodany: 247,7g, w tym błonnik: 29,6g</b> <b>Sód: 1211,7mg, Sól: 3,2g</b> <b>Cukry proste: sacharoza: 36,3g, laktoza: 11,3g, glukoza: 15,3g, fruktoza: 19,6g</b>

Alergeny: 1-ziarna zbóż zawierające gluten, 3-jaja, 4-ryby, 6-soja 7-mleko, 9-seler, 10- gorczyca, 11- sezam

Różnica wartości w jadłospisie: 5-10%

Opracowała: Patrycja Galiczak

Jadłospis może ulec zmianie. Przepraszamy.