

**Jadłospis od dnia 11.07.2024r do dnia 17.07.2024r.**

|                                |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                       | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                                               | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>CZWARTEK 11.07.2024 rok</b> | Śniadanie | Zupa ml. z pł.owsianymi 300g(1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. krakowska 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Ogórek ziel. 50g (-) | Zupa ml. z pł.owsianymi 300g(1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. krakowska 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z pł. owsianymi 300g(1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Kieł. krakowska 40g (-)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałata 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) |
|                                | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         | Krakersy 1szt.(1)                                                                                                                                                                                      |
|                                | Obiad     | Zupa brokułowa 350g (1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Fasolka szp.100g(1)<br>Sałatka z buraczków 100g(-)<br>Kompot 250g(-)                                                          | Zupa brokułowa 350g (1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Fasolka szp.100g(1)<br>Sałatka z buraczków 100g(-)<br>Kompot 250g(-)                                    | Zupa brokułowa 350g (1,7,9)<br>Placki z kurczaka z warzywami 80g (3,9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Fasolka szp.100g(1)<br>Sałatka z buraczków 100g(-)<br>Herbata owocowa 250g(-)                          |
|                                | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa gotowanego z papryką i koperkiem 80g(3)<br>Sał. z kalafiora 50g(3,9)                                                          | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa gotowanego z papryką i koperkiem 80g(3)<br>Sał. z kalafiora 50g(3,9)                                                     | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z mięsa gotowanego z papryką i koperkiem 80g(3)<br>Sał. z kalafiora 50g(3,9)                                                     |
|                                | PN        | Ciastko b/c 1szt.(1)                                                                                                                                                                                                          | Ciastko b/c 1szt.(1)                                                                                                                                                                                    | Ciastko b/c 1szt.(1)                                                                                                                                                                                   |
|                                |           | E: 2308kcal; B:98,37g;T:79,84g w tym kw.tł.nasy:27,37g; W:313,09g w tym cukry: 48,68g; Bł: 40,02g, sól:5,01g.                                                                                                                 | E: 2379kcal; B:104,83g;T:79,20gw tym kw.tł.nasy:27,38g; W:319,90g w tym cukry: 46,72g; Bł: 28,04g, sól:5,02g.                                                                                           | E: 2711kcal; B:104,55g;T:100,29gw tym kw.tł.nasy:32,71g; W:339,25g w tym cukry: 35,40g; Bł: 45,56g, sól:5,04g.                                                                                         |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                 | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                    |
|-----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PIĄTEK 12.07.2024 rok | Śniadanie | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got.1szt. (3)<br>Ser żółty 40g(7)<br>Sałata lodowa 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got.1szt. (3)<br>Paszтет sojowy 1szt. (-)<br>Sałata lodowa 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) | Zupa ml. budyniowa 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got.1szt. (3)<br>Paszтет sojowy 1szt. (-)<br>Sałata lodowa 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    | Ser żółty 50g (7)                                                                                                                                                                                 |
|                       | Obiad     | Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9)<br>Filet z ryby dusz.80g (1,3,4)<br>Warzywa dusz.100g(9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z kisz. kap.100g (-)<br>Kompot 250g(-)                                                 | Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9)<br>Filet z ryby dusz.80g (1,3,4)<br>Warzywa dusz.100g(9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z marchwi i ananasa 100g(-)<br>Kompot 250g(-)                                 | Zupa pieczarkowa 350g (1,7,9)<br>Filet z ryby dusz.80g (1,3,4)<br>Warzywa dusz.100g(9)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Sur. z marchwi 100g(-)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                 |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro-smak” 1szt. (7)<br>Sał. z makaronu, pieczarek, papryki 50g (1,3)                                               | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro-smak” 1szt. (7)<br>Sał. z makaronu, pieczarek, papryki 50g (1,3)                                                       | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „fro-smak” 1szt. (7)<br>Sał. z makaronu, pieczarek, papryki 50g (1,3)                                                       |
|                       | PN        | Baton twarogowy 1szt.(7)                                                                                                                                                                                    | Baton twarogowy 1szt.(7)                                                                                                                                                                           | Kefir 1szt. (7)                                                                                                                                                                                   |
|                       |           | E: 2533kcal; B:94,79g;T:100,44g w tym kw.tł.nasy:44,55g; W:319,30g w tym cukry: 44,60g; Bł: 33,22g, sól:5,63g.                                                                                              | E: 2720kcal; B:104,59g;T:109,70g w tym kw.tł.nasy:40,14g; W:333,10g w tym cukry: 47,22g; Bł: 27,93g, sól:5,93g.                                                                                    | E: 2663kcal; B:102,98g;T:99,00g w tym kw.tł.nasy:47,08g; W:299,14g w tym cukry: 42,73g; Bł: 41,73g, sól:6,67g.                                                                                    |

|                              |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                   | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                               | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                   |
|------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOBOTA 13.07.2024 rok</b> | Śniadanie | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. żywiecka 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sałata 10g(-)<br>Jabłko 1szt.(-)                    | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. żywiecka 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sałata 10g(-)<br>Jabłko 1szt.(-)                   | Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. żywiecka 40g (-)<br>Twarożek z rzodkiewką 50g (7)<br>Sałata 10g(-)<br>Jabłko 1szt.(-)                    |
|                              | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         | Mus owocowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                |
|                              | Obiad     | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Kurczak po chińsku 250g(1)<br>Ryż 300g(-)<br>Sur. z białej kap. 150g(-)<br>Kompot 250g(-)                                                                                   | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Kurczak po chińsku 250g(1)<br>Ryż 300g(-)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                                                     | Zupa ziemniaczana 350g (9)<br>Kurczak po chińsku 250g(1)<br>Ryż 300g(-)<br>Kalafior got. 150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                                            |
|                              | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt.(-)<br>Ser topiony 50g(7)<br>Sał. z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g (7) | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt.(-)<br>Ser topiony 50g(7)<br>Sał. z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g (7) | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa biała cienka 1szt.(-)<br>Ser topiony 50g(7)<br>Sał. z pomidora, szczypiorku z słonecznikiem i jogurtem 50g (7) |
|                              | PN        | Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                                               | Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                             | Sok pomidorowy b/c 1szt.(-)                                                                                                                                                             |
|                              |           | E: 2385kcal; B:68,94g;T:89,87,g w tym kw.tł.nasy:33,40g; W:328,10g w tym cukry: 55,52g; Bł: 37,94g, sól:5,74g.                                                                                            | E: 2333kcal; B:74,02g;T:84,61g w tym kw.tł.nasy:33,05g; W:316,40g w tym cukry: 47,09g; Bł: 26,83g, sól:5,75g.                                                                           | E: 2287kcal; B:67,33g;T:85,75gw tym kw.tł.nasy:33,02g; W:316,20g w tym cukry: 38,95g; Bł: 41,95g, sól:5,77g.                                                                            |

|                                 |           | <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                        | <b>Dieta łatwostrawna</b>                                                                                                                                                              | <b>Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>                                                                                                                                           |
|---------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>NIEDZIELA 14.07.2024 rok</b> | Śniadanie | Kakao 250g (7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Dżem 25g (-)<br>Sałatka wegetariańska 50g(-)               | Kakao 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Dżem 25g (-)<br>Sałatka wegetariańska 50g(-)                                       | Kakao 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Serek „homogenizowany” 1szt. (7)<br>Szynka got. 40g(-)<br>Sałatka wegetariańska 50g(-)                                           |
|                                 | IIŚ       |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                        | Biskopity b/c (1)                                                                                                                                                                               |
|                                 | Obiad     | Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Kotlet schabowy z pieczarkami 100g(1,3)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Bukiet z warzyw 150g(1)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)<br>Kompot 250g(-) | Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Bitka schabowa 80g(1)<br>W sosie szarym 150g(1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Bukiet z warzyw 150g(1)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)<br>Kompot 250g(-) | Zupa pomid. z l. ciastem 350g (1,3,7,9)<br>Bitka schabowa 80g(1)<br>W sosie szarym 150g(1)<br>Ziemniaki 300g (-)<br>Bukiet z warzyw 150g(1)<br>Brzoskwinia 1szt. (-)<br>Herbata owocowa 250g(-) |
|                                 | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka kon. 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g(7)<br>Sałatka jarzynowa 50g(3)                      | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Szynka kon. 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g(7)<br>Sałatka jarzynowa 50g(3)                                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Szynka kon. 40g (-)<br>Serek „gouda” 17g(7)<br>Sałatka jarzynowa 50g(3)                                                         |
|                                 | PN        | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                    | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                            | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                     |
|                                 |           | E: 2369kcal; B:85,28g;T:86,91g w tym kw.tł.nasy:33,13g; W:317,66g w tym cukry: 48,89g; Bł: 34,51g, sól:4,28g.                                                                  | E: 2251kcal; B:89,88g;T:74,07gw tym kw.tł.nasy:31,81g; W:307,39g w tym cukry: 46,36g; Bł: 24,82g, sól:4,08g.                                                                           | E: 2254kcal; B:95,73g;T:88,68gw tym kw.tł.nasy:33,43g; W:298,71g w tym cukry: 38,45g; Bł: 40,89g, sól:4,82g.                                                                                    |

|                             |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                    | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                      | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                        |
|-----------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK 15.07.2024 rok | Śniadanie | Zupa ml. z kaszką p 300g(1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g<br>Jajko got. 1szt.(3)<br>Paszтет drobiowy 60g (-)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z kaszką p. 300g(1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt.(3)<br>Paszтет drobiowy 60g (-)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) | Zupa ml. z kaszką p.300g(1,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Jajko got. 1szt.(3)<br>Paszтет drobiowy 60g (-)<br>Sałata lodowa 10g (-)<br>Pomidor 50g (-) |
|                             | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         | Wędlina 50g(-)                                                                                                                                                                                        |
|                             | Obiad     | Zupa koperkowa z makar.350g(1,9)<br>Kotlet z fasoli smaź. 80g(1,3)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Mizeria 100g(7)<br>Brokuł got.100g(1)<br>Kompot 250g(-)                                                                  | Zupa koperkowa z makar.350g (1,9)<br>Gulasz drobiowy got. 250g (1,3)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Sur. z cukini marchewki 100g(-)<br>Brokuł got. 100g(1)<br>Kompot 250g(-)                                   | Zupa koperkowa z makar.350g (1,9)<br>Gulasz drobiowy got. 250g (1,3)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Sur. z cukini i marchewki 100g(-)<br>Brokuł got. 100g(1)<br>Herbata owocowa 250g(-)                      |
|                             | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Byczki w pomidorach 100g.(4)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka grecka 50g(7)                                                 | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z ryby 150g(3,4,9)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka grecka 50g(7)                                                      | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Galaretka z ryby 150g(3,4,9)<br>Serek „hochland” 22g (7)<br>Sałatka grecka 50g(7)                                                     |
|                             | PN        | Jogurt owocowy 1szt.(7)                                                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 1szt.(7)                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 1szt.(7)                                                                                                                                                                             |
|                             |           | E: 2202kcal; B:80,78g;T:80,29g w tym kw.tł.nasy:26,58,g; W:301,29g w tym cukry: 39,53g; Bł: 33,45g, sól:4,19g.                                                                                                      | E: 2366kcal; B:121,94;T:89,05g w tym kw.tł.nasy:29,30g; W:298,40g w tym cukry: 55,06g; Bł: 24,18g, sól:4,69g.                                                                                           | E: 2305kcal; B:118,50g;T:93,47g w tym kw.tł.nasy:31,11g; W:280,75g w tym cukry: 36,80g; Bł: 38,85g, sól:5,61 g.                                                                                       |

|                       |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                   |
|-----------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| WTOREK 16.07.2024 rok | Śniadanie | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Pasta z kurczaka i warzyw 80g(9)<br>Sałata 10g(-)<br>Papryka 50g(-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z kurczaka i warzyw 80g(9)<br>Sałata 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) | Zupa ml. z zacierką 300g (1,3,7)<br>Kawa zb. z ml. 250g(1,7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z kurczaka i warzyw 80g(9)<br>Sałata 10g(-)<br>Pomidor 50g(-) |
|                       | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   | Ser żółty 50g (7)                                                                                                                                                                |
|                       | Obiad     | Zupa meksykańska 350g (1,9))<br>Leczo warzywne 250g (1,9)<br>Makaron 300g(1)<br>Sur. z białej i czerwonej kap.150g(-)<br>Kompot 250g(-)                                                           | Krupnik ryżowy 350g (9))<br>Leczo warzywne 250g (1,9)<br>Makaron 300g(1)<br>Sał. z buraczków 150g(-)<br>Kompot 250g(-)                                                            | Krupnik ryżowy 350g (9))<br>Leczo warzywne 250g (1,9)<br>Makaron 300g(1)<br>Sał. z buraczków 150g(-)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                                  |
|                       | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. śląska cienka 1szt.(-)<br>Twarożek z koperkiem 50g(7)<br>Sałatka gyros 50g( 3,10)                         | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Parówka cienka 1szt.(-)<br>Twarożek z koperkiem 50g(7)<br>Sałatka gyros 50g( 3,10)                               | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kieł. śląska cienka 1szt.(-)<br>Twarożek z koperkiem 50g(7)<br>Sałatka gyros 50g( 3,10)                          |
|                       | PN        | Jabłko 1szt. (-)                                                                                                                                                                                  | Jabłko 1szt.(-)                                                                                                                                                                   | Jabłko 1szt.(-)                                                                                                                                                                  |
|                       |           | E: 2280kcal; B:99,55g;T:64,60g w tym kw.tł.nasy:28,77g; W:336,13g w tym cukry: 63,94g; Bł: 38,64g, sól:5,08g.                                                                                     | E: 2265kcal; B:92,20g;T:60,54g w tym kw.tł.nasy:28,97g; W:345,60g w tym cukry: 59,15g; Bł: 26,97g, sól:4,90g.                                                                     | E: 2272kcal; B:98,86g;T:71,71g w tym kw.tł.nasy:29,31g; W:320,45g w tym cukry: 45,79g; Bł: 42,09g, sól:5,04g.                                                                    |

|                      |           | Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna                                                                                                                                                                                                          | Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów                                                                                                                                                                            |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚRODA 17.07.2024 rok | Śniadanie | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (1,7)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa szynkowa 40g(-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g(-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (7)<br>Chleb pszenny 120g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Kiełbasa szynkowa 40g(-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g(-) | Zupa ml. z ryżem 300g (7)<br>Kawa zb. z ml. 250g (7)<br>Chleb razowy 120g(1)<br>Masło 82% 20g(7)<br>Kiełbasa szynkowa 40g(-)<br>Ser topiony 50g (7)<br>Mix sałat z pestkami dyni, słonecznika, orzechami i papryką 50g(-) |
|                      | IIŚ       |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             | Pieczywo chrupkie (1)                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Zupa jarzynowa 350g(1,7,9)<br>Gołąbki w kapuście 80g (3)<br>Sos pomidorowy 150g(1,7)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Fasolka szp.150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                                                                            | Zupa jarzynowa 350g(1,7,9)<br>Gołąbki w kapuście 80g (3)<br>Sos pomidorowy 150g(1,7)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Fasolka szp.150g (1)<br>Kompot 250g(-)                                                                         | Zupa jarzynowa 350g(1,7,9)<br>Gołąbki w kapuście 80g (3)<br>Sos pomidorowy 150g(1,7)<br>Ziemniaki 300g(-)<br>Fasolka szp. 150g (1)<br>Herbata owocowa 250g(-)                                                             |
|                      | Kolacja   | Herbata 250g(-)<br>Chleb psz.żytni i chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka i tuńczyka 80g (3,4)<br>Sał. z brokuła 50g(3,9)                                                                                                | Herbata 250g(-)<br>Chleb pszenny 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka i tuńczyka 80g (3,4)<br>Sał. z brokuła 50g(3,9)                                                                                              | Herbata 250g(-)<br>Chleb razowy 150g(1)<br>Masło 82% 20g (7)<br>Pasta z jajka i tuńczyka 80g (3,4)<br>Sał. z brokuła 50g(3,9)                                                                                             |
|                      | PN        | Deser mleczny kaszka z owocem 1szt. (7)                                                                                                                                                                                                        | Deser mleczny kaszka z owocem 1szt. (7)                                                                                                                                                                                     | Baton owocowy b/c 1szt. (-)                                                                                                                                                                                               |
|                      |           | E: 2331kcal; B:92,89g;T:83,88g w tym kw.tł.nasy:36,96g; W:313,91g w tym cukry: 49,5g; Bł: 34,79g, sól:5,21g.                                                                                                                                   | E: 2379kcal; B:98,42g;T:83,33g w tym kw.tł.nasy:36,95g; W:317,42g w tym cukry: 47,49g; Bł: 26,28g, sól:5,26g.                                                                                                               | E: 2141kcal; B:89,02g;T:78,08g w tym kw.tł.nasy:32,79g; W:287,12g w tym cukry: 40,08g; Bł: 44,87g, sól:5,15g.                                                                                                             |

## **OZNACZENIA ALERGENÓW POKARMOWYCH**

**Gluten (1)**

**Jaja i produkty pochodne (3)**

**Ryby i produkty pochodne (4)**

**Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą) (7)**

**Seler i produkty pochodne (9)**

**Gorczyca i produkty pochodne (10)**

Opracował:

Izabela Cegieła – Kier.działu żywienia

Alicja Kędzierska – Starszy dietetyk