

Jadłospis za okres: od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 NZOZ Szpital na Siemiradzkiego im. R. Siemiradzkiego

Jadłospis na dzień 04.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Paszтет wieprzowy 40 g Serek twarogowy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Paszтет wieprzowy 40 g Serek twarogowy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowa 100 g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Paszтет wieprzowy 40 g Serek twarogowy (bezlaktozowy) 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Serek twarogowy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml Brizol wołowy z cebulą 100g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 100g Jarzyny gotowane 100g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml Mięso wołowe gotowane 60 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona 30g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 500 ml Kluski leniwe z serem 350 g Sur. z selera i jabłka 100g Kompot 250 ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, jaja, mąka	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	

Pod w	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Jabłko gotowane 2 szt.	Kefir 150 g
*	mleko	mleko	mleko	mleko	-	mleko
Kolacja	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 g Serek topiony 50g, dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 g Serek topiony 50g, dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 g Serek topiony 50g, wędlina 30 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 g Serek topiony 50g, dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 g Serek topiony 50g, dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Humus 50 g Serek topiony 50g, dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g
*	Mleko, mąka, seler, jaja	Mleko, mąka, seler, jaja	Mleko, mąka, soja, seler, jaja	Mleko, seler, soja	Mąka, seler, soja, jaja, mleko	Mleko, mąka, sezam
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka, soja			
wartość energetyczna	E:2560 [kcal] B:120 [g] T:123 [g] w tym nasycone 62[g] W:292 [g] Błonnik:31 [g] Sód:5 [g]	E:2350 [kcal] B:127: [g] T:127 [g] w tym nasycone 53[g] W:283 [g] Błonnik:39 [g] Sód:5 [g]	E:2665 [kcal] B:118 [g] T:117 [g] w tym nasycone 55[g] W:299 [g] Błonnik:39 [g] Sód:5 [g]	E:2447 [kcal] B:126 [g] T92: [g] w tym nasycone 56[g] W313: [g] Błonnik:26 [g] Sód:3 [g]	E:2596 [kcal] B:119 [g] T116: [g] w tym nasycone 62[g] W:321 [g] Błonnik:37 [g] Sód:5 [g]	E:2408 [kcal] B:106 [g] T:97 [g] w tym nasycone 55 [g] W:313 [g] Błonnik:33 [g] Sód:5 [g]

*Alergeny

Jadłospis za okres: od dnia 2023-12-04 do dnia 2023-12-10 NZOZ Szpital na Siemiradzkiego im. R. Siemiradzkiego

Jadłospis na dzień 05.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Wędlina 40g Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Pasta z sera białego (bezlaktozowa) 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy panierowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ryżowa 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka

Pod w	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń 150g	Budyń z sokiem 150g	Jabłko gotowane 2szt	Budyń z sokiem 150g
*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kola cja	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew., szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Serek topiony 18 g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew.szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler, soja	Mleko, mąka, seler, soja	Mleko, mąka, soja, seler	Mleko, seler, soja	Mąka , seler, soja, mleko	Mąka , seler, mleko
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			
wart ość ener gety czn a	E:2602 [kcal] B99: [g] T:109 [g] w tym nasycone 38 [g] W:325 [g] Błonnik:31 [g] Sód:4 [g]	E:2269 [kcal] B:96 [g] T:96 [g] w tym nasycone 39 [g] W:289 [g] Błonnik:37 [g] Sód:4 [g]	E:2464 [kcal] B:108 [g] T:100 [g] w tym nasycone 42 [g] W:297 [g] Błonnik:37 [g] Sód:4 [g]	E:2377 [kcal] B:91 [g] T:81 [g] w tym nasycone 35 [g] W:324 [g] Błonnik:27 [g] Sód:2 [g]	E:2249 [kcal] B:110 [g] T:87 [g] w tym nasycone 42 [g] W:302 [g] Błonnik:34 [g] Sód:4 [g]	E:2328 [kcal] B:92 [g] T:92 [g] w tym nasycone 40 [g] W:299 [g] Błonnik:30 [g] Sód:4 [g]

*Alergeny

Jadłospis na dzień 06.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Pasztet wp. 40g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Pasztet wp. 40g Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasztet wp. 40g Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razow e) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Humus 50g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razow e) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, sezam
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym 250g Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
Podw	Bułka maślana 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Bułka maślana 1szt	Bułka maślana 1szt
*	mąka	soja,	mąka, soja	soja	mąka	mąka

Kola cja	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe) 30/80g Masło 15g Herbata 200g	Wędlina 40g Jajko 50g(bez żółtka), twaróg 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, ryby, jaja	Mleko, mąka, jaja, soja	Mleko, mąka, soja, jaja, ryby	Mleko, ryby, jaja	Mąka ,ryby, jaja	Mąka ,ryby, jaja
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			
	E: 2865[kcal] B: 99[g] T: 107[g] w tym nasycone 48[g] W: 372[g] Błonnik: 30 [g] Sód:4 [g]	E:2499 [kcal] B: 92[g] T:94 [g] w tym nasycone48 [g] W:339 [g] Błonnik: 35[g] Sód: 4 [g]	E:2787 [kcal] B: 113[g] T:105 [g] w tym nasycone51 [g] W: 347[g] Błonnik: 35 [g] Sód:3 [g]	E: 2328[kcal] B:137 [g] T:97 [g] w tym nasycone 56 [g] W:357 [g] Błonnik:22 [g] Sód: 2 [g]	E:2482 [kcal] B:138 [g] T:93 [g] w tym nasycone42 [g] W: 275[g] Błonnik: 27 [g] Sód: 3 [g]	E: 2982[kcal] B: [101g] T: 105[g] w tym nasycone 46 [g] W:410 [g] Błonnik: 36 [g] Sód:3 [g]

*Alergeny

Jadłospis na dzień 07.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Snia dani e	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g <u>Pieczywo bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Twaróg 50g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mleko, soja	Mąka, mleko
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Ob iad	Z. krupnik 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik ryżowy 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Jajko sadzone 1 szt. Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja

Podw	Serek homogenizowany 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Jogurt naturalny 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja	mleko
Kolacja	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g serek Hochland 32g , dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk., szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja,	Mleko, soja	Mąka , mleko, soja	Mąka , mleko,
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			
	E: 2472[kcal] B:117 [g] T: 104 [g] w tym nasycone 58 [g] W:313 [g] Błonnik:30 [g] Sód: 6 [g]	E: 2530 [kcal] B:102 [g] T:102 [g] w tym nasycone 45 [g] W:284 [g] Błonnik:36 [g] Sód: 5 [g]	E: 2555 [kcal] B: 103[g] T:110 [g] w tym nasycone 55 [g] W:295 [g] Błonnik:36 [g] Sód: 5 [g]	E: 2493[kcal] B: 108[g] T:89 [g] w tym nasycone 83 [g] W:348 [g] Błonnik:27 [g] Sód: 3 [g]	E: 2274[kcal] B: 82[g] T: 98[g] w tym nasycone 48 [g] W: 285[g] Błonnik: 30 [g] Sód:6 [g]	E:1965 [kcal] B:65 [g] T: 91 [g] w tym nasycone 39 [g] W: 233[g] Błonnik: 25 [g] Sód: 5 [g]

*Alergeny

Jadłospis na dzień 08.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 250ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g <u>Pieczywo bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, ryby	Mleko, mąka, soja,	Mleko, mąka, ryby	Mleko, ryby	Mąka, mleko, ryby	Mleko, mąka, ryby
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa, mleko			

Obiad	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pierogi ruskie 350g Sur. z marchwi i jabłka 100g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem i jogurtem 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pierogi ruskie 350g Sur. z marchwi i jabłka 100g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
Podw	Drożdżówka 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Drożdżówka 1szt	Drożdżówka 1szt
*	mąka	soja	mąka, soja	soja	mąka	mąka
Kolacja	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochland 16g, wedlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochl.16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochl.16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta warzywna 50 g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler	Mleko, mąka, seler	Mleko, mąka, soja, seler	Mleko, seler	Mąka , mleko, seler	Mleko, mąka, seler
II KOLA			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			
	E3329: [kcal] B120: [g] T:138 [g] w tym nasycone55 [g] W:415 [g] Błonnik:31 [g]	E:2716 [kcal] B: 115[g] T115: [g] w tym nasycone 49[g] W:329 [g] Błonnik: 36 [g]	E:2817 [kcal] B:171 [g] T: 132[g] w tym nasycone [g] 63W:318 [g] Błonnik: 36 [g] Sód:4 [g]	E2997: [kcal] B:133 [g] T: 116[g] w tym nasycone 62[g] W: 380[g] Błonnik: 26 [g]	E:2360 [kcal] B126 [g] T:105 [g] w tym nasycone 46[g] W: 256[g] Błonnik: 23[g]	E: 3261[kcal] B: 110[g] T: 127[g] w tym nasycone 46[g] W: 440[g] Błonnik: 33 [g]

	Sód:4 [g]	Sód:5 [g]		Sód:4 [g]	Sód: 4 [g]	Sód:4 [g]
--	-----------	-----------	--	-----------	------------	-----------

***Alergeny**

Jadłospis na dzień 09.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śn.	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Humus 50g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mleko, soja	Mleko, mąka, sezam
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. grysikowa 500ml Pulpety w sosie pomidorowym 80/50g	Z. grysikowa 500ml Pulpety wp. 80g Ziemniaki 200g	Z. grysikowa 500ml Pulpety w sosie pomidorowym 80/50g	Z. ryżowa 500ml Mięso wp. gotowane 70g Ziemniaki 200g	Z. grysikowa 500ml Pulpety w sosie pomidorowym 80/50g	Z. grysikowa 500ml Makarony z serem 250g Jabłko gotowane

	Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sur. z kapusty pekin.100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Kompot 250 ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, jaja	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka
Pod w.	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kefir 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja	mleko
Kol.	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Jajko 1szt, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew, szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego 70g Jajko 50g(bez żółtka), dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Jajko 1szt, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Jajko 1szt, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Jajko 1szt, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Jajko 1szt, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, ryby, jaja	Mleko, mąka, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja, ryby	Mleko, ryby, jaja	Mąka , mleko, ryby, jaja	Mleko, mąka, ryby, jaja
II Kol.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			
	E: 2315[kcal] B: 80[g] T: 96[g] w tym nasycone47 [g] W: 299[g] Błonnik:29 [g] Sód: 4 [g]	E:1993 [kcal] B:80 [g] T: [g] w tym nasycone43 [g] W:232 [g] Błonnik:36 [g] Sód: 4 [g]	E:2620 [kcal] B:149 [g] T: [g] w tym nasycone61 [g] W: 313[g] Błonnik:36 [g] Sód:6 [g]	E:2458 [kcal] B:109 [g] T: [g] w tym nasycone48 [g] W:333 [g] Błonnik: 24 [g] Sód: 2 [g]	E:2225 [kcal] B:73 [g] T: [g] w tym nasycone 42 [g] W: 292[g] Błonnik: 30 [g] Sód: 4 [g]	E:2010 [kcal] B:75 [g] T: [g] w tym nasycone32 [g] W:281 [g] Błonnik25: [g] Sód:5 [g]

***Alergeny**

Jadłospis na dzień 10.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Pasztet wp. 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasztet wp. 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasztet wp. 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mleko, soja	Mleko, mąka
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. rosół z makaronem 500ml Udko pieczone 1szt Ziemniaki 200g Marchew oprószana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Kluski leniwe z serem 350 g Surówka z marchewki 100 g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	
Podw	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa = 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g
*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kolacja	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe) 30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew, szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g, Twaróg 50 g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, mąka, jaja, seler, soja	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, soja, jaja, seler	Mąka , mleko, soja, jaja, seler	Mleko, mąka, soja, jaja, seler
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			
	E:3023 [kcal] B:165 [g] T: 143 [g] w tym nasycone 59 [g] W:305 [g] Błonnik: 29 [g] Sód: 5 [g]	E: 2694 [kcal] B: 157 [g] T:157[g] w tym nasycone 49 [g] W:291 [g] Błonnik: 35 [g] Sód: 5 [g]	E:2965 [kcal] B:152 [g] T:138 [g] w tym nasycone 54 [g] W:286 [g] Błonnik: 35 [g] Sód: 5 [g]	E:2975 [kcal] B:162 [g] T:118 [g] w tym nasycone 54 [g] W:337 [g] Błonnik: 26 [g] Sód:2 [g]	E:2696 [kcal] B: 134[g] T: 124[g] w tym nasycone 47 [g] W:275 [g] Błonnik:28 [g] Sód: 5 [g]	E:2891 [kcal] B:147 [g] T:121 [g] w tym nasycone 54 [g] W: 327[g] Błonnik:29 [g] Sód: 4 [g]

*Alergeny