

Jadłospis na dzień 18.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	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/razowe) 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, jajo , mąka
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn 350g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu i jarzyn z sosem pomidorowym 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka
Podw	Serek homogenizowany 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Serek homogenizowany 1szt

*	mleko	mleko	mleko	mleko		mleko
Kola cja	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Twaróg ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzod kiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80 g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g ,wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk.,szczypiorek 30g Chleb,bułk (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Humus 50g Serek topiony 50g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler, jaja,	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, seler, soja, jaja	Mąka , seler, jaja, soja	Mleko, mąka, jaja, sezam
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2866	131	130	68	339	26	5
lekkostrawna /wątrobowa	2588	127	127	52	331	32	4
cukrzycowa	3108	155	147	76	341	32	5
z ograniczeniem glutenu	2958	134	119	65	371	22	3
bezmleczna	2807	124	127	65	341	29	5
wege	2708	114	120	63	339	27	5

Jadłospis na dzień 19.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
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 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 Kawa inka 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mleko, soja	Mleko, mąka, jajko
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Kotlet pożarski 100g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Pulpet drobiowy 80g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Pulpet drobiowy 80g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Mięso drobiowe gotowane 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Pulpet drobiowy 80g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Ryba gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Seler, mleko

Podw	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kanapka z szynką i warzywami 1szt	Kefir 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja	mleko
Kolacja	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Serek topiony 18g, 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, soja, jaja, seler	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, seler, soja, jaja	Mąka , seler, jaja, soja	Mleko, mąka, jaja, seler
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2475	99	106	43	300	30	4
lekkostrawna /wątrobowa	2281	89	89	40	273	36	4
cukrzycowa	2556	110	103	48	290	36	4
z ograniczeniem glutenu	2410	120	85	44	324	28	3

bezmleczna	2209	83	85	35	272	30	4
wege	2251	96	92	40	279	30	4

Jadłospis na dzień 20.12.2023r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Parówka 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	Parówka wp.40g Serek „kanapkowy” 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 „kanapkowy” 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 <u>Pieczywo bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Parówka wp.40g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk. , szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Humus 50 g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mleko, soja	Sezam, mleko
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka 100g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z jabłkami 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 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	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń 150g	Budyń z sokiem 150g	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Budyń z sokiem 150g
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja	mleko
Kolacja	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Wędlina 40g Jajko 50g(bez żółtka), dżem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodkiew. 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,rzodkiew. 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,rzodkiew. 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, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g, 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, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja, ryby	Mleko, ryby, jaja	Mąka , ryby, jaja	Mleko, mąka, ryby, jaja,
II KOL.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

*Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2865	99	103	51	349	30	3
lekkostrawna /wątrobowa	2695	95	95	58	355	34	3
cukrzycowa	3020	128	119	64	370	34	3
z ograniczeniem glutenu	2767	202	105	60	358	29	2
bezmleczna	2413	141	98	48	237	30	3

wege	2612	93	95	44	346	32	3
------	------	----	----	----	-----	----	---

Jadłospis na dzień 21.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariaska
Śniadanie	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 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior 30g Pieczywo <u>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	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, soja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. żurek z jajkiem 500ml Bitki wołowe w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Mięso wołowe gotowane 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. żurek z jajkiem 500ml Mięso wołowe w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Mięso wołowe gotowane 60g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. żurek z jajkiem 500ml Mięso wołowe w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. żurek z jajkiem 500ml Pierogi ruskie 350 g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka,
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	mąka, soja	mąka, soja	mąka, soja	mąka	mąka
Kolacja	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochland 16g, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochl. 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochl. 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja	Mleko	Mąka	Mleko, mąka
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2498	114	101	50	314	23	4
lekkostrawna	2151	103	103	44	278	43	5

/wątrobowa							
cukrzycowa	2742	139	116	59	324	43	5
z ograniczeniem glutenu	3110	124	108	84	432	35	2
bezmleczna	2554	93	102	44	324	35	4
wege	2792	114	116	53	356	37	4

Jadłospis na dzień 22.12.2023r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
Śniadanie	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 200ml 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. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g	Z. kminkowa z ziemniakami 500ml Ryba gotowane 70g	Z. kminkowa z ziemniakami 500ml Ryba gotowane 70g	Z. kminkowa z ziemniakami 500ml Ryba gotowane 70g	Z. kminkowa z ziemniakami 500ml Ryba gotowane 70g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g

	Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, ryby	Mąka , seler, ryby	Mleko, seler, mąka, jaja
Podw	Serek „Danio” 1szt	Serek „Danio” 1szt	Kefir 1szt	Serek „Danio” 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Serek „Danio” 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja	mleko
Kolacja	Pasta z jaj i zieleniny 70g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Jajko gotowane 50g(bez żółtka) Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, jaja, soja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, jaja, soja	Mąka, jaja, soja	Mleko,jajo,
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2570	103	110	47	305	23	4

lekkostrawna /wątrobowa	1990	96	96	36	266	28	4
cukrzycowa	2409	118	102	52	271	28	4
z ograniczeniem glutenu	2395	121	85	50	316	18	2
bezmleczna	2062	91	84	39	252	23	4
wege	2491	99	108	47	293	22	4

Jadłospis na dzień 23.12.2023r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Pasztet 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	Wędlina 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	Pasztet wp. 40g Serek „twarogowy 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g Chleb, bułka(razowe)30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „twarogowy 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasztet wp. 40g Serek „twarogowy 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Jajko 1szt. Serek „twarogowy 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kawa inka 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. krupnik 500ml Pulpety wp. w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g	Z. krupnik 500ml Pulpety wp. w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g	Z. krupnik 500ml Pulpety wp. w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej	Z. krupnik ryżowy 500ml Mięso wp. gotowane 70g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g	Z. krupnik 500ml Pulpety wp. w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej	Z. krupnik 500ml Kluski leniwe 350 g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kompot 250ml	100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Mleko, mąka, jaja
Pod w	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g
*						
Kola cja	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80 g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. 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,rz odkiew. 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,rzo dk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Serek topiony 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja,	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

*Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
-------	-----------------------------	------------	-------------	--------------------------	-----------------	-------------	---------

Podstawowa	2198	69	86	36	303	29	5
lekkostrawna /wątrobowa	2038	71	71	34	280	38	5
cukrzycowa	2491	90	103	44	320	38	4
z ograniczeniem glutenu	2358	97	72	39	338	26	2
bezmleczna	2208	61	94	39	296	30	5
wege	2351	76	91	43	312	28	5

Jadłospis na dzień 24.12.2023r

WIGILIA

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
Śniadanie	Ser żółty 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Twaróg 50g Jajko gotowane 50g (bez żółtka) Sał. ziel., ogórek zielony, pomidor., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g <u>Pieczywo bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Ser żółty 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, jaja	Mleko, mąka, jaja	Mleko, mąka, jaja	Mleko, jaja	Mąka, mleko, jaja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa, mleko			
Obiad	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 300g	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z jabłkami 300g Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g

	Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt		Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka,
Pod w	Sok owocowy 1szt Szarlotka 100g	Sok owocowy 1szt Szarlotka 100g	Serek (skyr) 1szt Jabłko gotowane 1szt	Serek (skyr) 1szt Jabłko gotowane 1szt	Sok owocowy 1szt Szarlotka 100g	Sok owocowy 1szt Szarlotka 100g
*	mąka, jaja	mąka, jaja	mleko	mąka, jaja	mąka, jaja	mąka, jaja
Kola cja	Ryba panierowana 100g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka f(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Ryba duszona w jarzynach 100g Barszcz czerwony 150ml Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne) 30/80g Masło 15g Herbata 200g	Ryba duszona w jarzynach 100g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Ryba duszona w jarzynach 100g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Ryba duszona w jarzynach 100g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Ryba panierowana 100g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, jaja, ryby	Mleko, mąka, ryby,	Mleko, mąka, ryby	Mleko, ryby	Mąka, ryby	Mleko, mąka, jaja, ryby
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodan y [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2865	99	140	67	418	29	4

lekkostrawna /wątrobowa	2816	110	110	52	387	37	3
cukrzycowa	3166	152	120	66	385	37	4
z ograniczeniem glutenu	2922	224	106	65	352	32	3
bezmleczna	2758	162	104	55	291	30	4
wege	3401	134	149	72	442	27	4