

Jadłospis na dzień 25.12.2023r

BOŻE NARODZENIE

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Serek hochland 16g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska wp. 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Twaróg 30g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska wp. 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Serek hochland 16g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska wp. 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g Chleb, bułka (razowe)30/80g Masło 20g kakao 200ml Herbata 200ml	Serek hochland 16g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska wp. 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Serek hochland 16g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska wp. 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Serek hochland 16g Ser żółty 40g Humus 50g 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	Mąka, mleko, sezam
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Seler, jajo
Podw	Sok owocowy 1szt Sernik 100g	Sok owocowy 1szt Sernik 100g	Jogurt naturalny 1szt Jabłko gotowane 1szt	Sok owocowy 1szt Sernik 100g	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g	Sok owocowy 1szt Sernik 100g

*	mąka, jaja	mąka, jaja	mleko	mąka, jaja	mąka, jaja	mąka, jaja
Kola cja	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 20g Kielbasa wiejska wp. 20g Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 20g Kielbasa wiejska wp. 20g Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk kiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80 g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 20g Kielbasa wiejska wp. 20g Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 20g Kielbasa wiejska wp. 20g Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 20g Kielbasa wiejska wp. 20g Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu 150 g Twaróg 30 g Tuńczyk 40g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk . 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	Mleko,
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	2738	138	112	61	334	26	4
lekkostrawna /wątrobowa	2710	139	139	61	328	37	4
cukrzycowa	2848	144	119	63	342	37	3
z ograniczeniem glutenu	2910	140	108	62	369	22	2
bezmleczna	2498	96	103	44	309	25	4
wege	2633	130	111	58	322	27	3

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Snia dani e	Serek topiony 17g Paszтет wp. 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Serek kanapkowy 30g Filet drobiowy pieczony 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Serek topiony 17g Paszтет wp. 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Serek topiony 17g Filet drobiowy pieczony 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Serek topiony 17g Paszтет wp. 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Serek topiony 17g Jako 1szt. Ser żółty 40g 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, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa, mleko			
Obiad	Z. rosół z makaronem 500ml Udka pieczone 1szt Ziemniaki 200g Marchew oprószana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udka gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udka gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udka gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udka gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Kluski leniwe 350g Marchew gotowana 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka, seler,	mąka, seler, mleko
Podw	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g	Jogurt naturalny 1szt Jabłko gotowane 1szt	Jogurt naturalny 1szt Jabłko gotowane 1szt	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g
*	mąka, jaja	mąka, jaja	mleko	mąka, jaja	mąka, jaja	

Kola cja	Sałátka jarzynowa 150g Szynka wędzona 20g Kiełbasa wiejska wp. 20g Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Szynka wędzona 20g Kiełbasa wiejska wp. 20g Twaróg 30g Sał.ziel.ogórekół,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80 g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Szynka wędzona 20g Kiełbasa wiejska wp. 20g Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Szynka wędzona 20g Kiełbasa wiejska wp. 20g Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Szynka wędzona 20g Kiełbasa wiejska wp. 20g Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Tuńczyk w oleju 40g, Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, mąka, soja, seler, jaja	Mleko, mąka, soja, seler, jaja	Mleko, soja, seler, jaja	Mąka, soja, seler, jaja	Mleko, mąka, ryby, 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	3061	141	145	52	305	29	4
lekkostrawna /wątrobowa	2947	143	143	48	291	40	4
cukrzycowa	3301	165	156	61	318	40	4
z ograniczeniem glutenu	3160	167	136	57	338	30	2
bezmleczna	2733	118	126	45	293	29	4
wege	3077	134	133	53	336	31	3

Jadłospis na dzień 27.12.2023r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetarian
Śniadanie	Parówka 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Parówka 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Parówka 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g <u>Pieczywo bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Parówka 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodkiew., szczypior. ek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Jajko 1szt Serek „włoszczowa” 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, jajo
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1szt./50g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1szt./50g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1szt./50g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1szt./50g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, jaja	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja

Pod w	Drożdżówka 1 szt	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Drożdżówka 1 szt	Drożdżówka 1 szt
*	mąka	mąka, soja	mąka, soja	mąka, soja	mąka, soja	mąka
Kolacja	Salatka makaronowa z szynką 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z szynką 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 30g, Wędlina 40g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z szynką 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z szynką 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja,	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, soja,	Mąka , mleko, 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	2933	100	125	54	358	30	5
lekkostrawna /wątrobowa	2705	92	92	47	287	37	5
cukrzycowa	2753	111	125	57	305	37	5
z ograniczeniem glutenu	2628	85	93	40	305	24	3
bezmleczna	2643	86	114	46	323	26	4
wege	2822	90	122	54	347	29	4

Kola cja	Sałatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z ryżu i kurczaka 150g Twaróg 30g, dzem 25g Sał.ziel.ogórekót,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80 g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z ryżu 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka,	Mleko, mąka,	Mleko, mąka,	Mleko,	Mąka, mleko	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	2594	121	110	54	324	26	3
lekkostrawna /wątrobową	2339	110	110	52	296	33	3
cukrzycowa	2852	141	125	62	335	33	3
z ograniczeniem glutenu	2761	122	106	54	359	23	2
bezmleczna	2568	92	104	43	338	33	3
wege	2992	127	117	54	408	38	3

Jadłospis na dzień 29.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/ wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40 g Twaróg 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80g masło 15 g kawa inka 200ml herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło 15 g Kakao 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek bez laktozy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g I Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml
*	Mleko,mąka pszenna i razowa, ryby	Mleko,mąka pszenna, soja	Mleko,mąka razowa, ryby	Mleko, ryby	Mąka pszenna i razowa, ryby	Mleko, mąka, ryby
II Śniadanie	-		Pieczywo razowe 30/50g sałata, pomidor, rzodkiewka, ogórek, 10 g Twaróg 30 g			
*	-		Mleko,mąka razowa			
Obiad	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana(miruna) 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana (miruna) 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana (miruna) 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana (miruna) 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana (miruna) 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 10 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana(miruna) 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml
*	Mleko, mąka, seler, jaja, ryby	Mleko, seler, ryby, mąka	Mleko, seler, ryby, mąka	Mleko, seler, ryby,	Seler, ryby, mąka pszenna	Mleko, mąka, seler, jaja, ryby

Podwieczorek	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml
*	-	-	-	-	-	-
Kolacja	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Jajko gotowane (bez żółtka) 50g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g masło 15 g herbata 200ml	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Twaróg 30 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb bezglutenowy 100g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Twaróg 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml
*	Jaja, soja, mąka	Jaja,soja,mąka	Mleko, soja, jaja, mąka	Jaja, soja, mleko	Jaja, soja, mąka, mleko	Jaja. mleko, mąka,
Kolacja II			Pieczywo razowe, masło 30/50 g sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 50 g wędlina 20g			
			Mąka razowa, soja			

* Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2895	100	109	46	292	23	4
lekkostrawna /wątrobową	2615	94	94	35	253	28	4
cukrzycowa	2797	107	95	47	270	28	4
bezglutenowa	2607	88	76	39	294	17	2

bezmleczna	2650	111	85	47	279	22	4
wege	2713	92	104	44	291	22	3

Jadłospis na dzień 30.12.2023r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/ wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Parówka wieprzowa 40g Serek (włoszczowa) 50g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Parówka wieprzowa 40g Serek (włoszczowa) 50g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80g Masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Parówka wieprzowa 40g Serek (włoszczowa) 50g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek (włoszczowa) 50g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (bezglutenowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Parówka wieprzowa 40g Serek bez laktozy (włoszczowa) 50g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Jajko gotowane 1 szt. Serek (włoszczowa) 50g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mleko, mąka soja	Mleko,mąka, jaja
II Śniadanie	-		Pieczywo razowe 30/50g sałata, pomidor, rzodkiewka, ogórek, 10 g Twaróg 30 g			
*	-		Mleko,mąka razowa			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Ryż z jabłkami i bitą śmietaną 350 g Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Ryż z jabłkami i bitą śmietaną 350 g Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Ryż z jabłkami z jogurtem 350 g Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Ryż z jabłkami i bitą śmietaną 350 g Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Ryż z jabłkami 350 g Kompot 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500 ml Ryż z jabłkami i bitą śmietaną 350 g Kompot 250 ml
*	Mleko, seler, mąka	Mleko, seler	Mleko, seler	Mleko, seler	Seler	Mleko, seler, mąka

Po dw iec zo re k	bułka maślana 1 szt.	kanapka z szynką i warzywami 1 szt.	kanapka z szynką i warzywami 1 szt.	kanapka z szynką i warzywami 1 szt.	bułka maślana 1 szt.	bułka maślana 1 szt.
*	Mąka, jaja	Soja	Soja, mąka	Soja	Mąka, jaja	Mąka, jaja
Ko lac ja	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100 g Twaróg 50 dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100 g Twaróg 50 dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenny) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100 g Twaróg 50 jaja 1 szt. Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g masło 15 g Herbata 200ml	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100 g Twaróg 50 dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (bezglutenowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100 g Serek bez laktozy 50 dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenny) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. twaróg 50 dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenny) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml
*	Mleko, seler, mąka	Mleko, mąka,	Mleko, mąka, jajko	Mleko, seler,	Mąka, seler,	Mleko, mąka, jajko
Ko lac ja II			Pieczywo razowe, masło 30/50 g sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 50 g Wędlina 20g			
			Mąka razowa, soja			

* Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2988	111	128	47	390	25	2
lekkostrawna /wętrobową	2610	99	99	48	309	32	3

cukrzycowa	2904	120	124	55	337	32	3
bezglutenowa	2730	76	100	51	358	22	2
bezmleczna	2910	98	106	38	394	30	3
wege	2880	78	95	40	350	29	3

Jadłospis na dzień 31.12.2023r SYLWESTER

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/ wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka(razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Twaróg 50g Ser żółty 40g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Herbata 200ml Kakao 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mąka, soja	Mąka, mąka, soja, mleko
II Śniadanie	-		Pieczywo razowe, masło 30/5g Sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g Twaróg 30g			
*	-		Mąka razowa , mleko			

Obiad	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Jajko sadzone 1 szt. Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka	Mleko, seler	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler	Mąka , seler,	Jajka, mleko, mąka, seler
Podwieczorek	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g
*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kolacja	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g serek Hochland 32g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler, jaja soja	Mleko, mąka, seler, jaja soja	Mleko, mąka, seler, jaja soja	Mleko, seler, jaja, soja	Mąka , mleko, seler, jaja, soja	Mąka , mleko, seler, jaja, soja
Kolacja II			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 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	2730	111	91	44	280	24	5
lekkostrawna /wątrobowa	2839	99	99	39	279	39	5
cukrzycowa	2707	133	117	55	329	39	5
bezglutenowa	2668	107	93	76	359	28	2
bezmleczna	2620	78	88	34	273	28	5
wege	2714	88	97	45	257	26	4