

## Jadłospis na dzień 01.01.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Śniadanie</b>	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 (bezlaktowy) 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
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>
<b>II Śn</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
<b>Obiad</b>	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
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, jaja, mąka</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler,</b>	<b>Mąka , seler, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>
<b>Podw</b>	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Jabłko gotowane 2 szt.	Kefir 150 g

*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	-	<b>mleko</b>
<b>Kolacja</b>	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 Twaróg 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
*	<b>Mleko, mąka, seler, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, seler, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, seler, jaja</b>	<b>Mleko, seler, soja</b>	<b>Mąka, seler, soja, jaja, mleko b/l</b>	<b>Mleko, mąka, sezam</b>
<b>II K O L.</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			<b>Mąka, soja</b>			

**\*Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2560	120	123	62	292	31	5
lekkostrawna /wątrobowa	2350	127	127	53	283	40	5
cukrzycowa	2775	149	123	65	319	40	6
z ograniczeniem glutenu	2447	126	92	56	313	26	3
bezmleczna	2486	94	111	53	302	36	5
wege	2408	106	97	55	313	33	5

## Jadłospis na dzień 2.01.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Śniadanie</b>	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 (bezlaktazowa) 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
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>
<b>II Śn</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
<b>Obiad</b>	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
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler,</b>	<b>Mąka , seler,</b>	<b>Mleko, seler, mąka</b>
<b>Podw</b>	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń 150g	Budyń z sokiem 150g	Jabłko gotowane 2szt	Budyń z sokiem 150g
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>		<b>mleko</b>		<b>mleko</b>

<b>Kola cja</b>	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80 g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. 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/razow e)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/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, seler, soja</b>	<b>Mleko, mąka, seler, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, seler</b>	<b>Mleko, seler, soja</b>	<b>Mąka , seler, soja, mleko</b>	<b>Mąka , seler, mleko</b>
<b>II K O L.</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			<b>Mąka ,soja</b>			

**\*Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodan y [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2602	99	109	38	325	31	4
lekkostrawna /wątrobowa	2269	96	96	39	289	38	4
cukrzycowa	2573	117	105	47	310	38	4
z ograniczeniem glutenu	2377	91	81	35	324	27	2
bezmleczna	2139	85	83	33	282	33	4
wege	2328	92	92	40	299	30	4

## Jadłospis na dzień 03.01.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Snia dani e</b>	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/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Humus 50g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, sezam</b>
<b>II Śn</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
<b>Ob i ad</b>	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 jabłkami 250g Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka Kompot 250ml
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler,</b>	<b>Mąka , seler,</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>

<b>Podw</b>	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
*	<b>mąka</b>	<b>soja,</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>soja</b>	<b>mąka</b>	<b>mąka</b>
<b>Kolacja</b>	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), twaróg 30g, 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
*	<b>Mleko, mąka, ryby, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, ryby</b>	<b>Mleko, ryby, jaja</b>	<b>Mąka ,ryby, jaja</b>	<b>Mąka ,ryby, jaja</b>
<b>II K O L.</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			<b>Mąka ,soja</b>			

\*Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2865	99	107	48	372	30	4
lekkostrawna /wątrobowa	2499	94	94	48	339	35	4
cukrzycowa	2897	125	114	56	359	35	4
z ograniczeniem glutenu	2672	193	107	60	363	28	2
bezmleczna	2482	138	93	42	275	27	3
wege	2776	95	103	45	369	32	3

## Jadłospis na dzień 04.01.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	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 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	Twaróg 50g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mąka, mleko, soja</b>	<b>Mąka, mleko</b>
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			

Obiad	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 1szt. Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml
*	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler,</b>	<b>Mąka , seler,</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>
Podw	Serek homogenizowany 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Jogurt naturalny 1szt
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>soja</b>	<b>mleko</b>
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
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja,</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mąka , mleko, soja</b>	<b>Mąka , mleko,</b>
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	2472	117	104	58	313	30	6
lekkostrawna /wątrobowa	2530	102	102	45	284	36	5
cukrzycowa	2555	110	112	56	296	36	6
z ograniczeniem glutenu	2493	108	89	83	348	27	3
bezmleczna	2274	82	98	48	285	30	6
wege	1965	65	91	39	233	25	5

## Jadłospis na dzień 5.01.2024

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetarian
<b>Śniadanie</b>	Tuńczyk 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 Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk 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 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodkiew., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Tuńczyk 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
*	<b>Mleko, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, ryby</b>	<b>Mąka, mleko, ryby</b>	<b>Mleko, mąka, ryby</b>
<b>II Śn</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
<b>Obiad</b>	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 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 20g 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
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, jaja</b>	<b>Mąka , seler, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>

<b>Podw</b>	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
*	<b>mąka</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka</b>
<b>Kolacja</b>	Salatka makaronowa z kurczakiem 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 kurczakiem 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Twaróg 30g, Wędlina 40g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. 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
*	<b>Mleko, mąka, soja,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja</b>	<b>Mleko, soja,</b>	<b>Mąka , mleko, soja,</b>	<b>Mleko, mąka</b>
<b>II K O L.</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			<b>Mąka ,soja</b>			

\*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 /wątrobową	2405	92	92	47	287	37	5
cukrzycowa	2753	111	125	57	305	37	5
z ograniczeniem glutenu	2428	85	93	40	305	24	3

bezmleczna	2643	86	114	46	323	26	4
wege	2822	90	122	54	347	29	4

## Jadłospis na dzień 06.01.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobową	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., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 250ml 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	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 50 g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mąka, mleko, soja</b>	<b>Mleko, mąka, sezam</b>
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa, mleko</b>			
Obiad	Z. grysikowa 500ml Pulpety w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Pulpety wp. 80g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Pulpety w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ryżowa 500ml Mięso wp. gotowane 70g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekin. 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Pulpety w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Makaron z serem 250 g Jabłko gotowane 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			

\*Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2667	110	108	47	332	31	4
lekkostrawna /wątrobowa	1993	80	80	43	232	38	4
cukrzycowa	2972	137	125	56	344	38	4
z ograniczeniem glutenu	2458	109	81	48	333	24	2
bezmleczna	2577	103	105	42	324	32	4
wege	2205	75	72	32	281	25	5

## Jadłospis na dzień 07.01.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Śniadanie</b>	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., 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 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
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mąka, mleko, soja</b>	<b>Mleko, mąka</b>
<b>II Śn</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			

<b>Obiad</b>	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 ryżem 500ml Kluski leniwe z serem 350 g Surówka z marchewki 100 g Kompot 250ml
*	<b>Mleko, seler, mąka</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler,</b>	<b>Mąka , seler,</b>	<b>Mąka, jaja</b>
<b>Podw</b>	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
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>		<b>mleko</b>		<b>mleko</b>
<b>Kolacja</b>	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g, Twaróg 50 g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, seler</b>	<b>Mleko, mąka, jaja, seler, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, seler</b>	<b>Mleko, soja, jaja, seler</b>	<b>Mąka , mleko, soja, jaja, seler</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, seler</b>
<b>II K O L.</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			

*			<b>Mąka ,soja</b>			
---	--	--	-------------------	--	--	--

**\*Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	3023	165	143	59	305	29	5
lekkostrawna /wątrobowa	2694	157	157	49	291	35	5
cukrzycowa	2965	157	139	55	287	35	5
z ograniczeniem glutenu	2975	162	118	54	337	26	2
bezmleczna	2696	134	124	47	275	28	5
wege	2891	147	121	54	327	29	4