

Jadłospis na dzień 06.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowca	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	<p>Wędlina 40g</p> <p>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Jajko gotow. 50g (bez żółtka)</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>Chleb, bułka (razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 250ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Ser żółty 40g</p> <p>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>
*	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, soja, jaja	Mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			<p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*			Mąka razowa, mleko			
obiad	<p>Z. żurek z ziemniakami 500ml</p> <p>Zrazy mielone w sosie własnym 80/50g</p>	<p>Z. ziemniaczana 500ml</p> <p>Pulpet wp. 80g</p> <p>Kasza 150g</p>	<p>Z. żurek z ziemniakami 500ml</p> <p>Zrazy mielone w sosie własnym 80/50g</p>	<p>Z. ziemniaczana 500ml</p> <p>Mięso wp. gotowana 70g</p> <p>Kasza 150g</p>	<p>Z. żurek z ziemniakami 500ml</p> <p>Zrazy mielone w sosie własnym 80/50g</p>	<p>Z. żurek z ziemniakami 500ml</p> <p>Kluski leniwe 300g</p>

	Kasza 150g9 Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Kasza 150g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kasza 150 g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Marchew z jabłkiem 100g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja
Podw	Serek (Skyr) 1szt	Serek (Skyr) 1szt	Serek (Skyr) 1szt	Serek (Skyr) 1szt	Jabłko gotowane 2SZT	Serek (Skyr) 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko		mleko
Kolacja	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 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Twaróg 50g, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. 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 ,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g serek (b/l) 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Herbata 200g	Humus 50 g 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, seler, jaja	Mleko, mąka, soja, seler, jaja	Mleko, seler, jaja	Mąka ,seler, jaja	Mleko, mąka, sezam, gorczyca
II			Pieczywo razowe, masło 30/5g			

K O L.			Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2694	120	114	56	285	23	5
lekkostrawna /wątrobowa	2508	126	126	51	307	34	5
cukrzycowa	2634	148	134	66	335	34	5
z ograniczeniem glutenu	2555	129	90	84	331	25	3
bezmleczna	2426	90	107	46	299	29	5
wege	2669	119	119	58	389	31	5

Jadłospis na dzień 07.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetarian
Śniadanie	<p>Wędlina 40g</p> <p>Serek „włoszczowa” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Serek „włoszczowa” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Serek „włoszczowa” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.</p> <p>30g</p> <p>Chleb, bułka (razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Serek „włoszczowa” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.</p> <p>30g</p> <p>Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Serek „włoszczowa” 50g (b/l)</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodkiew., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>jajko 1 szt</p> <p>Serek „włoszczowa” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka, jajo
II Śn			<p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	<p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Roladki drobiowe z serem żółtym 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p>	<p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Filet drobiowy gotowany 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzyna gotowana 100g</p>	<p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Filet drobiowy gotowany 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych</p>	<p>Z. pomidorowa z makaronem 500ml</p> <p>Filet drobiowy gotowany 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszane 100g</p>	<p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Filet drobiowy gotowany 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p>	<p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Ryba gotowana 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p>

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kompot 250ml	100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, ryba
Po dw	Serek „Danio” 1szt	Serek „Danio” 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Serek „Danio” 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Serek „Danio” 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko		mleko
Kol acj a	Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 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 Twaróg 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 50g, jajko 1szt Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 50g(b/l), dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Salatka makaronowa 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. iew. 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 , soja,	Mleko, mąka
II			Pieczywo razowe, masło 30/5g			

K O L.			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	100	104	45	284	21	5
lekkostrawna /wątrobowa	2503	94	94	43	271	36	5
cukrzycowa	2607	121	105	54	304	36	4
z ograniczeniem glutenu	2501	116	81	81	346	26	2
bezmleczna	2546	82	75	37	293	32	5
wege	2593	86	81	42	259	25	4

Jadłospis na dzień 08.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobow a	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	<p>Paszтет wp.40g</p> <p>Pasta z sera białego 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Pasta z sera białego 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Pasta z sera białego 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>Chleb, bułka (razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Pasta z sera białego 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>Pieczczywo <u>bezglutenowe</u> 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Paszтет wp.40g</p> <p>Pasta z sera białego 50g(b/l)</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>humus 50g</p> <p>Pasta z sera białego 50 g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka, sezam, soja , gorczyca
II Śn			<p>Pieczczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	<p>Z. porowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Łazanki z mięsem i jarzynami 350g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p>	<p>Z. ziemniaczana 500ml</p> <p>Łazanki z mięsem i jarzynami 350g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. porowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Łazanki z mięsem i jarzynami 350g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p>	<p>Z. porowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Łazanki z mięsem i jarzynami 350g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p>	<p>Z. porowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Łazanki z mięsem i jarzynami 350g</p>	<p>Z. porowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Łazanki warzywne 250g</p> <p>Kompot 250ml</p>

	Kompot 250ml		Kompot 250ml	Kompot 250ml	Sał. zielona 20g Kompot 250ml	sał zielona ze śmietaną 30g
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka
Pod w	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń b/c 150g	Budyń z sokiem 150g	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Budyń z sokiem 150g
*	mleko	mleko	mleko	mleko	mąka, soja	mleko
Kol acj a	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,rzodki ew. 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,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, ser żółty 16g(b/l), dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzod k iew. 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 K			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g			

O			Wędlina 20g			
L.						
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2805	99	108	46	353	27	4
lekkostrawna /wątrobowa	2598	99	99	42	334	33	4
cukrzycowa	2748	125	125	56	352	33	3
z ograniczeniem glutenu	2700	127	102	50	368	25	2
bezmleczna	2663	96	105	43	330	26	3
wege	2685	106	93	44	405	33	3

Jadłospis na dzień 09.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	<p>Wędlina 40g</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Twaróg 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>Chleb, bułka (razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 250ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>Pieczycwo <u>bezglutenowe</u> 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Ser żółty 40g (b/l)</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Jajko 1 szt.</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			<p>Pieczycwo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	<p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Brizol wołowy z cebulką 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p>	<p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Pulpet wołowy 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzyna gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Pulpet wołowy 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p>	<p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Mięso wołowe gotow 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p>	<p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Pulpet wołowy 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona 20g</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem 500 ml</p> <p>Kluski leniwe z serem 350 g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml</p>

	Kompot 250ml		Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Sa zielona ze śmietaną 30 g
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja
Pod w	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kefir 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	mąka, soja	mleko
Ko l a c j a	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Twaróg 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkie w. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Ser żółty 20g, (b/l) dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Salatka z ryżu 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	Mleko, mąka, soja,	Mleko	Mąka,	Mleko, mąka
II K O			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			

L.						
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2678	115	117	56	315	35	4
lekkostrawna /wątrobowa	2451	108	108	46	280	44	4
cukrzycowa	2642	144	117	58	342	44	4
z ograniczeniem glutenu	2520	117	92	52	339	30	2
bezmleczna	2435	95	98	40	316	38	4
wege	2590	116	103	53	336	35	4

Jadłospis na dzień 10.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
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 Twaróg 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 Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Ser topiony 50g(b/l) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g 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, ryby	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, ryby	Mleko, ryby	Mąka, 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 Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g

	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, ryby	Mąka , seler, ryby	Mleko, mąka, seler, ryby
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
*						
Kol acja	Pasta z jaj i zieleniny 70g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. 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,rzodkie w. 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,rzodk ew. 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,rzodki ew. 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,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g Twaróg 50 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko ,soja, jaja	Mąka , soja, jaja	mleko, mąka, jaja
II K O			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			

L.						
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2722	95	106	45	303	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	2512	88	88	33	264	28	4
cukrzycowa	2606	113	99	51	282	28	4
z ograniczeniem glutenu	2517	113	80	48	314	18	2
bezmleczna	2640	86	80	38	259	21	4
wege	2613	92	104	44	291	22	3

Jadłospis na dzień 11.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	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 Ser biały 50g(b/l) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml	Humus 50g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa Inka 200 ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka, soja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z jabłkami 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml

	Jabłko gotowane 1szt	Jabłko gotowane 1szt	Jabłko gotowane 1szt Sur. z marchwi i jabłka 100g	Jabłko gotowane 1szt	Sur. z marchwi i jabłka 100g	Jabłko gotowane 1szt
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka,
Po dw	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
Kol acj a	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor,rz odkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g serek hochland 16g, jajko 1szt Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk . szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Pasta warzywna 50g twaróg 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rz odk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler	Mleko, mąka, seler	Mleko, mąka, jaja, seler	Mleko, soja, jaja	Mąka , soja, jaja	Mleko, jaja, soja, gorczyca
II			Pieczywo razowe, masło 30/5g			

K O L.			Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2765	99	140	64	421	30	3
lekkostrawna /wątrobowa	2689	119	119	59	360	41	3
cukrzycowa	2618	141	143	67	376	41	4
z ograniczeniem glutenu	2606	218	121	61	362	35	3
bezmleczna	2572	155	106	48	241	32	3
wege	2697	102	110	48	367	34	3

Jadłospis na dzień 12.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g Chleb, bułka(razowe)30/80g Masło 20g Kakao 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g(b/l) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne/razowe)30/80g Herbata 200ml	Humus 50g Serek „włoszczowa” 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, 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 Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g	Z. ryżowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g	Z. grysikowa 500ml Jajko sadzone Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml		Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kompot 250ml	Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jajka
Podw	Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g	Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g	Galaretka owocowa b/c 150g	Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g
*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kolacja	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 Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g serek hochland 32g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler, jaja, soja	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, seler, soja, jaja	Mąka , seler, jaja, soja	Mleko, mąka, seler, jaja,
IIK			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g			

O L.			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	2668	112	82	37	282	24	5
lekkostrawna /wątrobowa	2672	104	104	38	280	39	5
cukrzycowa	2676	137	111	50	331	39	5
z ograniczeniem glutenu	2558	109	89	71	361	28	2
bezmleczna	2515	89	82	28	275	28	5
wege	2467	96	94	39	297	29	4