

Jadłospis na dzień 07.10.2024r

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

	Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Ziemniaki 100g Jarzyny gotowane 100g Kompot 250 ml	Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona 20g Kompot 250 ml	350 g Sur. z selera i jabłka 100g Kompot 250 ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, jaja, mąka	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja
Podw	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Jabłko gotowane 2 szt.	Kefir 150 g
*	mleko	mleko	mleko	mleko	-	mleko
Kolacja	Pasta z sera białego i topionego 50g Wędlna 40g, dzem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Pasta z sera białego 50g Wędlna 40g, dzem 25g zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Pasta z sera białego i topionego 50g Wędlna 40g, jajko 1szt Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Pasta z sera białego i topionego 50g Wędlna 40g, dzem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 15g Herbata 200 g	Pasta z sera białego i topionego 50g Wędlna 40g, dzem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Herbata 200 g	Humus 50 g Serek topiony 50g, dzem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, soja	Mąka , soja	Mleko, mąka, sezam,

						gorczyca, soja
II			Pieczywo razowe, masło 30/5g			
K			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	2660	120	123	62	292	31	5
lekkostrawna /wątrobowa	2590	127	127	53	283	40	5
cukrzycowa	2575	149	123	65	319	40	6
z ograniczeniem glutenu	2547	126	92	56	313	26	3
bezmleczna	2586	94	111	53	302	36	5
wege	2608	106	97	55	313	33	5

Jadłospis na dzień 08.10.2024r

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

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Sał. zielona 20g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka
Podw	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń b/c 150g	Budyń z sokiem 150g	Jabłko gotowane 2szt	Budyń z sokiem 150g
*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kolacja	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor, 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/razowe)30/80g Herbata 200g	Sałatka „Rita” 150g Serek topiony 18 g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew.szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler, soja	Mleko, mąka, seler, soja	Mleko, mąka, soja, seler	Mleko, seler, soja	Mąka , seler, soja,	Mąka , seler, 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]	węglowodan y [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2602	99	109	38	325	31	4
lekkostrawna /wątrobowa	2569	96	96	39	289	38	4
cukrzycowa	2573	117	105	47	310	38	4
z ograniczeniem glutenu	2577	91	81	35	324	27	2
bezmleczna	2579	85	83	33	282	33	4
wege	2628	92	92	40	299	30	4

Jadłospis na dzień 09.10.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	<p>Pasztet wp. 40g</p> <p>Serek „kanapkowy” 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 „kanapkowy” 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 „kanapkowy” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 250ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Serek „kanapkowy” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pasztet wp. 40g</p> <p>Serek „kanapkowy” 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>Serek „kanapkowy” 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, sezam
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. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Kluski leniwe z serem 300g</p> <p>Sur. z marchwi i jabłka 100g</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem i bitą śmietaną 250g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem i biśmietaną 250g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem i bitą śmietaną 250g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z jabłkami 250g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Kluski leniwe z serem 300g</p> <p>Sur. z marchwi i jabłka</p>

	Kompot 250ml	Jabłko gotowane 1szt	Jabłko gotowane 1szt	Jabłko gotowane 1szt		100g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
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	mąka, soja	soja, mąka	mąka	mąka
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,rz odkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g(b/l), dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzo dk . 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,r zodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, ryby, jaja	Mleko, mąka, jaja, soja	Mleko, mąka, soja, jaja, ryby	Mleko, ryby, jaja	Mąka ,ryby, jaja	Mąka ,ryby, jaja
II K			Pieczywo razowe, masło 30/5g			

O			Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g			
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	2765	99	107	48	372	30	4
lekkostrawna /wątrobowa	2699	94	94	48	339	35	4
cukrzycowa	2697	125	114	56	359	35	4
z ograniczeniem glutenu	2672	193	107	60	363	28	2
bezmleczna	2582	138	93	42	275	27	3
wege	2776	95	103	45	369	32	3

Jadłospis na dzień 10.10.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobo wa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	<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., szczypiorek 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., szczypiorek 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>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>Twaróg 50g</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>Herbata 200ml</p>
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mąka, mleko
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. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych</p>	<p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzyna gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych</p>	<p>Z. krupnik ryżowy 500ml</p> <p>Schab duszony 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszan. 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną</p>	<p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych</p>	<p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Jajko sadzone 1szt.</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p> <p>Sał. zielona 20g</p>

	100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml		100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	30g Kompot 250ml	100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
Podw	Serek homogenizowany 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Serek homogenizowany 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja	mleko
Kolacja	Sałátka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka 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	Sałátka 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	Sałátka 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	Sałátka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Herbata 200g	Sałátka z buraków i ziemniaków 150g serek Hochland 32g , dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk., szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja,	Mleko, soja	Mąka , soja	Mąka , mleko,
II			Pieczywo razowe, masło			

K O L.			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	2682	117	104	58	313	30	6
lekkostrawna /wątrobowa	2630	102	102	45	284	36	5
cukrzycowa	2655	110	112	56	296	36	6
z ograniczeniem glutenu	2593	108	89	83	348	27	3
bezmleczna	2614	82	98	48	285	30	6
wege	2665	65	91	39	233	25	5

Jadłospis na dzień 11.10.2024

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Twaróg 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 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., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek 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 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, ryby	Mleko, mąka, ryby
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 1 szt/50g Ziemniaki 200g Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1 szt/50g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1 szt/50g Ziemniaki 200g Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1 szt Ziemniaki 200g Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1 szt Ziemniaki 200g Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1 szt/50g Ziemniaki 200g Sur. 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
Podw	Drożdżówka 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Drożdżówka 1szt	Drożdżówka 1szt
*	mąka	soja	mąka, soja	soja	mąka	mąka
Kolacja	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodki ew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochland 16g, wedlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochl.16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochl.16g(b/l), dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki . szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Pasta warzywna 50 g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki iew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler	Mleko, mąka, seler	Mleko, mąka, soja, seler	Mleko, seler	Mąka , seler	Mleko, mąka, seler, soja , gorczyca
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	2829	120	138	55	415	31	4
lekkostrawna /wątrobowa	2716	115	115	49	329	36	5
cukrzycowa	2717	130	121	59	317	36	5
z ograniczeniem glutenu	2697	133	116	62	380	26	2
bezmleczna	2560	36207	105	46	256	23	4
wege	2761	110	127	51	440	33	4

Jadłospis na dzień 12.10.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śn.	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g (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 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 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 250g Jabłko gotowane Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, jaja	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka
Po dw.	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kefir 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja, mąka	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,rzodk ew. 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,rzodki ew. 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,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Jajko 1szt, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. 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 , 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	2687	110	108	47	332	31	4
lekkostrawna /wątrobowa	2633	80	80	43	232	38	4
cukrzycowa	2622	137	125	56	344	38	4
z ograniczeniem glutenu	2658	109	81	48	333	24	2
bezmleczna	2577	103	105	42	324	32	4
wege	2605	75	72	32	281	25	5

Jadłospis na dzień 13.10.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Pasztet wp. 40g	Wędlina 40g	Wędlina 40g	Wędlina 40g	Pasztet wp. 40g	Jajko 1 szt.
	Ser żółty 40g	Twaróg 50g	Ser żółty 40g	Ser żółty 40g	Ser żółty 40g(b/l)	Ser żółty 40g
	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g
	Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g	Chleb, bułka (pszenne) 30/80g	Chleb, bułka (razowe) 30/80g	30g	Chleb, bułka	Chleb, bułka
	Masło 20g	Masło 20g	Masło 20g	Pieczyczo <u>bezglutenowe</u> 100g	(pszenne/razowe) 30/80g	(pszenne/razowe) 30/80g
	Kakao 200ml	Kakao 200ml	Kakao 250ml	Masło 20g	Herbata 200ml	Masło 20g
	Herbata 200ml	Herbata 200ml	Herbata 200ml	Kakao 200ml		Kakao 200ml
			Herbata 200ml		Herbata 200ml	Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			Pieczyczo razowe, masło 30/5g			
			Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g			
			Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. rosół z makaronem 500ml	Z. rosół z makaronem 500ml	Z. rosół z makaronem 500ml	Z. rosół z makaronem 500ml	Z. rosół z makaronem 500ml	Z. rosół z makaronem 500ml
	Udko pieczone 1szt	Udko gotowane 1szt	Udko gotowane 1szt	Udko gotowane 1szt	Udko gotowane 1szt	Ryba gotowana 70g
	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g	Ziemniaki 200g
	Marchew oprószana 100g	Marchew gotowana 100g	Marchew gotowana 100g	Marchew gotowana 100g	Marchew gotowana 100g	Marchew gotowana 100g

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona 20g Kompot 250ml	350 g Surówka z marchewki 100 g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Seler , ryba, mąka
Po dw	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa b/c 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g
*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kol acj a	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, Twaróg 50 g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, mąka, jaja, seler,	Mleko, mąka, soja, jaja,	Mleko, soja, jaja, seler	Mąka , soja, jaja, seler	Mleko, mąka, jaja, seler

		soja	seler			
II			Pieczyno razowe, masło 30/5g			
K			Sal.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	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