

Jadłospis na dzień 13.01.2025r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariaska
Śniadanie	Pasztet wp. 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka szenne) 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	Pasztet wp. 40g Ser żółty 40g (b/l) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, jajo ,mąka
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn 350g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml Risotto z ryżu i jarzyn z sosem pomidorowym 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka
Po dw	Serek (Skyr) 1sz	Serek (Skyr) 1szt	Serek (Skyr) 1szt	Serek (Skyr) 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Serek (Skyr) 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko		mleko
Ko l a c j a	Galaretka drobiowa jajkiem 150g Serek topiony 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa jajkiem 150g Twaróg 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkie w. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa jajkiem 150g Twaróg 50g, wędlina 30g, Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa jajkiem 150g Twaróg 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa jajkiem 150g Serek biały(b/l), dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk.,szczypiorek 30g Chleb,bułk (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Humus 50g Serek topiony 50g ,dzem 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, jaja, seler	Mleko, seler, jaja	Mąka , seler, jaja	Mleko, mąka, sezam
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	2706	131	130	68	339	26	5
lekkostrawna /wątrobowa	2608	127	127	52	331	32	4
cukrzycowa	2668	155	147	76	341	32	5
z ograniczeniem glutenu	2658	134	119	65	371	22	3
bezmleczna	2707	124	127	65	341	29	5
wege	2708	114	120	63	339	27	5

	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	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Seler, mleko, ryba
Pod w	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kanapka z szynką i warzywami 1szt	Kefir 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja, mąka	mleko
Kol acja	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkie w. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Serek topiony 18g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja, seler	Mleko, mąka, soja, seler	Mleko, mąka, soja, seler	Mleko, seler, soja,	Mąka , seler, soja	Mleko, mąka, seler
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	2675	99	106	43	300	30	4
lekkostrawna /wątrobowa	2581	89	89	40	273	36	4
cukrzycowa	2556	110	103	48	290	36	4
z ograniczeniem glutenu	2510	120	85	44	324	28	3
bezmleczna	2523	83	85	35	272	30	4
wege	2451	96	92	40	279	30	4

Jadłospis na dzień 15.01.2025r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Parówka wp.40g	Parówka wp.40g	Parówka wp.40g	Wędlina 40g	Parówka wp.40g	Humus 50 g
	Serek „kanapkowy” 50g	Serek „kanapkowy” 50g	Serek „kanapkowy” 50g	Serek „kanapkowy” 50g	Serek „kanapkowy” 50g(b/l)	Serek „kanapkowy” 50g
	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., ,szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., ,szczypior.30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., ,szczypior.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	Pieczywo <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	Sezam, soja, mleko
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka 100g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 250g Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z jabłkami 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka 100g

	Kompot 250ml	Jabłko gotowane 1szt	Kompot 250ml Sur. z marchwi i jabłka 100g	Jabłko gotowane 1szt	Sur. z marchwi i jabłka 100g	Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
Po dw	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	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, serek hochland 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, rzodk 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			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	2865	99	103	51	349	30	3
lekkostrawna /wątrobowa	2695	95	95	58	355	34	3
cukrzycowa	2620	128	119	64	370	34	3
z ograniczeniem glutenu	2667	202	105	60	358	29	2
bezmleczna	2613	141	98	48	237	30	3
wege	2612	93	95	44	346	32	3

Jadłospis na dzień 16.01.2025r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariaska
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 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>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>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,
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 jajkiem 500ml</p> <p>Bitki wołowe w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p>	<p>Z. ziemniaczana 500ml</p> <p>Mięso wołowe gotowane 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzyna gotowana 100g</p>	<p>Z. żurek z jajkiem 500ml</p> <p>Mięso wołowe w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p>	<p>Z. ziemniaczana 500ml</p> <p>Mięso wołowe gotowane 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p>	<p>Z. żurek z jajkiem 500ml</p> <p>Mięso wołowe w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p>	<p>Z. żurek z jajkiem 500ml</p> <p>Makaron z serem i bitą śmietaną 300g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p>

	Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kompot 250ml	Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja
Pod w	Drożdżówka 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Drożdżówka 1szt	Drożdżówka 1szt
*	mąka	mąka, soja	mąka, soja	mąka, soja	mąka	mąka
Kolacja	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Twaróg 30g , dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochland 16g, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochl. 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Serek hochl. 16g(b/l), dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Salatka makaronowa 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka	Mleko, mąka,	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka	Mąka	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	2698	114	101	50	314	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	2551	103	103	44	278	43	5
cukrzycowa	2642	139	116	59	324	43	5
z ograniczeniem glutenu	2510	124	108	84	432	35	2
bezmleczna	2554	93	102	44	324	35	4
wege	2792	114	116	53	356	37	4

Jadłospis na dzień 17.01.2025r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
Śniadanie	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g Chleb, bułka(razowe)30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g 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. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200 Buraczki zasmażane 100g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200 Buraczki gotowane 100g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Buraczki gotowane 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Buraczki zasmażane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mąka , seler, ryby	Mleko, seler, mąka, jaja, ryby
Po dw	Serek „Danio” 1szt	Serek „Danio” 1szt	Kefir 1szt	Serek „Danio” 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Serek „Danio” 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	soja	mleko
Kol acj a	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,rzodki 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 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, jaja, soja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, jaja, soja	Mąka, jaja, soja	Mleko ,jajo,
II K			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	2670	103	110	47	305	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	2590	96	96	36	266	28	4
cukrzycowa	2579	118	102	52	271	28	4
z ograniczeniem glutenu	2595	121	85	50	316	18	2
bezmleczna	2562	91	84	39	252	23	4
wege	2491	99	108	47	293	22	4

Jadłospis na dzień 18.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobo owa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Pasztet wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml 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	Pasztet 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			
Ob	Z. jarzynowa z ziemniakami	Z. jarzynowa z	Z. jarzynowa z	Z. jarzynowa z	Z. jarzynowa z	Z. jarzynowa z

i ad	500ml Ryż z jabłkami, twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami , twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami , twarogiem i jogurtem 300g Kompot 250ml	ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami 300g Kompot 250ml	ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami , twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mąka, seler, mleko
Pod w	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, mąka	mąka, soja	mąka,	mąka
Kol acja	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 30g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor , rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/ 80g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g twaróg 30g ,wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80 g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g(b/l), dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g	Tuńczyk w oleju 50g jajko 50g serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomido r,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/

	Masło 15g Herbata 200g	Masło 15g Herbata 200g	Masło 15g Herbata 200g	Masło 15g Herbata 200g	Herbata 200g	razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler,	Mleko, mąka, seler,	Mleko, mąka, soja, seler	Mleko, seler	Mąka, seler	Mąka, jajo, ryby
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2765	99	130	57	398	27	4
lekkostrawna /wątrobowa	2622	117	117	50	350	39	4
cukrzycowa	2604	140	137	62	369	39	5

z ograniczeniem glutenu	2648	149	115	62	408	24	2
bezmleczna	2595	153	116	48	314	30	4
wege	2634	111	107	48	450	34	3

Jadłospis na dzień 19.01.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobo owa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Snia dani e	Parówka wp. 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Jajko gotow. 50g (bez żółtka) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/ 80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30 g Chleb, bułka (razowe) 30/80 g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Parówka wp. 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Herbata 200ml	Pasta warzywna 50g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypio rek 30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, jaja, soja	Mleko, mąka, jaja, soja	Mleko, mąka, jaja, soja	Mleko, jaja, soja	Mąka, jaja, soja	Jajko, mleko, mąka, seler, gorczyca

II śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel.pomid.rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Ob i ad	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 gotowana100g sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana100g sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana100g sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml Kluski leniwe 350g Sur.z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona 20g Kompot 250m
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mąka, seler, mleko, jaja
Pod w	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa b/c 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g

*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kola cja	Sałatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/ 80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rz odk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80 g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Twaróg 40g dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomido r,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja, seler, jaja	Mleko, soja, seler, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, soja, 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	2720	156	139	58	292	29	4
lekkostrawna /wątrobowa	2646	153	153	58	281	36	4
cukrzycowa	2681	172	151	65	306	36	3
z ograniczeniem glutenu	2695	158	124	50	327	26	2
bezmleczna	2689	109	116	45	263	29	3
wege	2675	144	119	48	328	33	3