

## Jadłospis na dzień 15.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobową	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/razowe) 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 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, jajo, 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. 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
*	<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</b>

<b>Podw</b>	Serek homogenizowany 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Serek homogenizowany 1szt
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>		<b>mleko</b>
<b>Kolacja</b>	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 ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkie w. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek twarogowy 50g ,wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. 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,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek żółty 50g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk.,szczypiorek 30g Chleb,bułk (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Humus 50g Serek topiony 50g ,dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, seler, jaja,</b>	<b>Mleko, mąka, jaja, seler</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, seler</b>	<b>Mleko, seler, jaja</b>	<b>Mąka , seler, jaja,</b>	<b>Mleko, mąka, jaja, 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	2866	131	130	68	339	26	5
lekkostrawna /wątrobowa	2588	127	127	52	331	32	4
cukrzycowa	3108	155	147	76	341	32	5

z ograniczeniem glutenu	2958	134	119	65	371	22	3
bezmleczna	2807	124	127	65	341	29	5
wege	2708	114	120	63	339	27	5

## Jadłospis na dzień 16.01.2024r.

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
<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/razowe)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 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>Mąka, mleko, soja</b>	<b>Mleko, mąka, jajko</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. pomidorowa z ryżem 500ml Kotlet pożarski 100g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Pulpet drobiowy 80g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Pulpet drobiowy 80g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Mięso drobiowe gotowane 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Pulpet drobiowy 80g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 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,</b>	<b>Mąka , seler, jaja</b>	<b>Seler, mleko, ryby</b>
<b>Pod w</b>	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kanapka z szynką i warzywami 1szt	Kefir 1szt
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>soja</b>	<b>mleko</b>
<b>Kola cja</b>	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 Masło 15g 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
*	<b>Mleko, mąka, soja, seler</b>	<b>Mleko, mąka, soja, seler</b>	<b>Mleko, mąka, soja, seler</b>	<b>Mleko, seler, soja,</b>	<b>Mąka , seler, soja</b>	<b>Mleko, mąka, 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]	tluszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2475	99	106	43	300	30	4
lekkostrawna /wątrobowa	2281	89	89	40	273	36	4
cukrzycowa	2556	110	103	48	290	36	4
z ograniczeniem glutenu	2410	120	85	44	324	28	3
bezmleczna	2209	83	85	35	272	30	4
wege	2251	96	92	40	279	30	4

## Jadłospis na dzień 17.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Śniadanie</b>	Parówka 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	Parówka wp.40g Serek „kanapkowy” 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 „kanapkowy” 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	Parówka wp.40g Serek „kanapkowy” 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>Mąka, mleko, soja</b>	<b>Sezam, mleko</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. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka 100g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt Sur. z marchwi i jabłka 50g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z jabłkami 300g Kompot 250ml Sur. z marchwi i jabłka 50g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka 100g 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>	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń 150g	Budyń z sokiem 150g	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Budyń z sokiem 150g
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>soja</b>	<b>mleko</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, soja, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, ryby</b>	<b>Mleko, ryby, jaja</b>	<b>Mąka , ryby, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, ryby, jaja,</b>

II K O L.			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	103	51	349	30	3
lekkostrawna /wątrobowa	2695	95	95	58	355	34	3
cukrzycowa	3020	128	119	64	370	34	3
z ograniczeniem glutenu	2767	202	105	60	358	29	2
bezmleczna	2413	141	98	48	237	30	3
wege	2612	93	95	44	346	32	3

## Jadłospis na dzień 18.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	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 200ml 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	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, mleko, soja	Mleko, mąka, soja, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. żurek z jajkiem 500ml Bitki wołowe w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Mięso wołowe gotowane 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. żurek z jajkiem 500ml Mięso wołowe w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Mięso wołowe gotowane 60g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. żurek z jajkiem 500ml Mięso wołowe w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Pierogi ruskie 350 g Sur. z selera i jabłka 100g 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,



<b>Podw</b>	Drożdżówka 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Drożdżówka 1szt	Drożdżówka 1szt
*	<b>mąka</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka</b>	<b>mąka</b>
<b>Kolacja</b>	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, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g 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
*	<b>Mleko, mąka</b>	<b>Mleko, mąka,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko</b>	<b>Mąka, mleko</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]	tluszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2498	114	101	50	314	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	2151	103	103	44	278	43	5
cukrzycowa	2742	139	116	59	324	43	5
z ograniczeniem glutenu	3110	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 19.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Śniadanie</b>	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 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 żółty 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g 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
*	<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. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowane 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowane 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowane 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowane 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja, ryby</b>	<b>Mleko, seler, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, seler, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, seler, ryby</b>	<b>Mąka , seler, ryby</b>	<b>Mleko, seler, mąka, ryby</b>
<b>Podw</b>	Serek „Danio” 1szt	Serek „Danio” 1szt	Kefir 1szt	Serek „Danio” 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Serek „Danio” 1szt
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>soja</b>	<b>mleko</b>
<b>Kolacja</b>	Pasta z jaj i zieleniny 70g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. 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,rzodkiew. 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,rzodkiew. 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,rzodkiew. 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,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g 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
*	<b>Mleko, mąka, jaja, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja</b>	<b>Mleko, jaja, soja</b>	<b>Mąka, jaja, soja</b>	<b>Mleko, jajo, mąka</b>

II K O L.			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	2570	103	110	47	305	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	2390	96	96	36	266	28	4
cukrzycowa	2409	118	102	52	271	28	4
z ograniczeniem glutenu	2395	121	85	50	316	18	2
bezmleczna	2062	91	84	39	252	23	4
wege	2491	99	108	47	293	22	4

## Jadłospis na dzień 20.01.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobo wa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	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	Pasztet wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30 g Chleb, bułka (razowe) 30/80 g Masło 20g Kawa inka 200ml 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	Pasztet wp. 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g 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
*	<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. 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 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 Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt

*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mąka, seler, mleko
Podw	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
Kolacja	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g, dzem 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, dzem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 30g , wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek biały 30g , dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Tuńczyk w oleju 70g serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . 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	Mąka,, ryby, mleko
II K O L.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			

*			Mąka ,soja			

**\*Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2865	99	130	57	398	27	4
lekkostrawna /wątrobowa	2822	117	117	50	350	39	4
cukrzycowa	3204	140	137	62	369	39	5
z ograniczeniem glutenu	2888	149	115	62	408	24	2
bezmleczna	2945	153	116	48	314	30	4
wege	3134	111	107	48	450	34	3

## Jadłospis na dzień 21.01.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobo wa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	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., szczypiorek 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., szczypiorek 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 Masło 20g Herbata 200ml	Pasta warzywna 50g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	<b>Mleko, mąka, jaja, soja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja soja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja, soja</b>	<b>Mleko, jaja, soja</b>	<b>Mąka, mleko, jaja, soja</b>	<b>Jajko, mleko, mąka, seler, soja,</b>
II śniadanie			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
Obiad	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	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. rosół warzywny z makaronem 500ml Kluski leniwe 350g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml



				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, seler, mleko</b>
Podw	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Jabłko gotowane 2 szt	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>
Kolacja	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,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g 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 Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Tuńczyk w oleju 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, soja, seler, jaja</b>	<b>Mleko, soja, seler, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, seler</b>	<b>Mleko, soja, soja, jaja</b>	<b>Mąka, soja, seler, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, ryby, jaja, seler</b>

II K O L.			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	2920	156	139	58	292	29	4
lekkostrawna /wątrobowa	2846	153	153	58	281	36	4
cukrzycowa	2820	172	151	65	306	36	3
z ograniczeniem glutenu	2985	158	124	50	327	26	2
bezmleczna	2489	109	116	45	263	29	3
wege	2875	144	119	48	328	33	3