

| | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|---|---|
| i ad | Brizol wołowy z cebulą 100g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml | Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 100g Jarzyny gotowane 100g Kompot 250 ml | Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml | Mięso wołowe gotowane 60 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml | Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona 20g Kompot 250 ml | Kluski leniwe z serem 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 |
| Pod w | Kefir 150 g | Kefir 150 g | Kefir 150 g | Kefir 150 g | Jabłko gotowane 2 szt. | Kefir 150 g |
| * | mleko | mleko | mleko | mleko | - | mleko |
| Kol acja | Pasta z sera białego i topionego 50g Wędlina 40g, dzem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Masło 15g | Pasta z sera białego 50g Wędlina 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 Wędlina 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 Wędlina 40g, dzem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 15g | Pasta z sera białego i topionego 50g Wędlina 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 |

| | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--------------------|--------------------|---|
| | Herbata 200 g | | | Herbata 200 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 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 | 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 16.07.2024r

| 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 | Pieczycie bezglutenowe 100g | Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g | Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g |
| | Masło 20g | Masło 20g | Masło 20g | Masło 20g | Masło 20g | Masło 20g |
| | Kawa inka 200ml | Kawa inka 200ml | Kawa inka 250ml | Kakao 200ml | Herbata 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 | | | Pieczycie 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 | Z. ryżowa 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g | Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g | Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g | Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g | Z. ogórkowa z ryżem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|---|--|---|---|
| | Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml | Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml | Buraczki z jabłkiem 100g 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 | Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80 g Masło 15g Herbata 200g | Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g | Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew., szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Herbata 200g | Salatka „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. | | | Pieczyno 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 | 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 17.07.2024r

| | 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., szczypior. 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., szczypior. 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 350g</p> | <p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem białym i</p> | <p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem białym i</p> | <p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem białym i</p> | <p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z jabłkami 250g</p> | <p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Kluski leniwe z serem</p> |

| | | | | | | |
|----------------|--|--|---|--|---|--|
| | Sur. z marchwi i jabłka Kompot 250ml | bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt | jogurtem 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt sur z marchwi i jabłka 100g | bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt | Kompot 250ml sur z marchwi i jabłka | 350g Sur. z marchwi i jabłka Kompot 250ml |
| * | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, | Mąka , seler, | Mleko, seler, mąka, jaja |
| 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 | mąka, soja | soja, mąka | mąka | mąka |
| Kolacja | 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(b/l), dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. 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,rzodkiew. 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 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 | 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 18.07.2024r

| | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna/wątrobo wa | 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>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>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> | <p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> | <p>Z. krupnik ryżowy 500ml</p> <p>Schab duszony 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn</p> | <p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> | <p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Jajko sadzone 1szt.</p> <p>Ziemniaki 200g</p> |

| | | | | | | |
|---------|--|---|---|---|---|--|
| | Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml | Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | mieszan.100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml | Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g 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 | Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g | Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g | Sałatka z buraków i ziemniaków 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, soja | Mleko, mąka, soja | Mleko, mąka, soja, | Mleko, soja | Mąka , soja | Mąka , 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 | 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 19.07.2024

| | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna/wątrobowa | Dieta cukrzycowa | Dieta z ograniczeniem glutenu | Dieta bezmleczna | Dieta wegetariańska |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Snia dani e | 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 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 | | | |
| Ob i ad | Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1 szt/50g Ziemniaki 200g Sur. z marchwi i jabłka 100g | Z. zacierkowa 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1 szt/50g Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g | Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1 szt/50g Ziemniaki 200g Sur. z marchwi i jabłka 100g | Z. porowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1 szt Ziemniaki 200g Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g | Z. porowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1 szt Ziemniaki 200g Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g | 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 | Kompot 250ml | Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Kompot 250ml | Kompot 250ml | 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 |
| 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 | soja | mąka, soja | soja | mąka | mąka |
| Kola cja | 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.ogórekól,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,rzodk 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,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g | Pasta warzywna 50 g 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, seler | Mleko, mąka, seler | Mleko, mąka, soja, seler | Mleko, seler | Mąka , seler | Mleko, mąka, seler, soja , gorczyca |
| 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 | 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 20.07.2024r

| | 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., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 250ml Herbata 200ml | Wędlina 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml | Parówka wp. 40g Serek „twarogowy” 50g (b/l) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml | Humus 50 g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml |
| * | 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 | Z. grysikowa 500ml Pulpety wp. 80g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g | Z. grysikowa 500ml Pulpety w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g | Z. ryżowa 500ml Mięso wp. gotowane 70g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekin. 100g | Z. grysikowa 500ml Pulpety w sosie pomidorowym 80/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g | Z. grysikowa 500ml Makaron z serem 250 g Jabłko gotowane Kompot 250 ml |

| | | | | | | |
|---------------|--|---|--|--|--|--|
| | 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 | |
| * | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, jaja | Mąka , seler, jaja | Mleko, seler, mąka |
| Pod w. | Kefir 1szt | Kefir 1szt | Kefir 1szt | Kefir 1szt | Kanapka z szynka i warzywami 1szt | Kefir 1szt |
| * | mleko | mleko | mleko | mleko | soja, 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 | | | Pieczywo razowe, masło 30/5g | | | |

| | | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|--|
| Kol. | | | 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 21.07.2024r

| | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna/wątrobowa | Dieta cukrzycowa | Dieta z ograniczeniem glutenu | Dieta bezmleczna | Dieta wegetariańska |
|------------------|---|---|---|---|--|--|
| Śniadanie | <p>Pasztet wp. 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>Pieczycwo <u>bezglutenowe</u> 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p> | <p>Pasztet wp. 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 | | | |
| Obi | <p>Z. rosół z makaronem 500ml</p> <p>Udko pieczone 1szt</p> | <p>Z. rosół z makaronem 500ml</p> <p>Udko gotowane 1szt</p> | <p>Z. rosół z makaronem 500ml</p> <p>Udko gotowane 1szt</p> | <p>Z. rosół z makaronem 500ml</p> <p>Udko gotowane 1szt</p> | <p>Z. rosół z makaronem 500ml</p> <p>Udko gotowane 1szt</p> | <p>Z. rosół z makaronem 500ml</p> <p>Ryba gotowana 70g</p> |

| | | | | | | |
|-----------------|---|---|--|---|--|--|
| ad | Ziemniaki 200g Marchew oprószana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Kompot 250ml | Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml | Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g 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 |
| Pod w | Galaretką owocową z bitą śmietaną 150g | Galaretką owocową z bitą śmietaną 150g | Galaretką owocową b/c 150g | Galaretką owocową z bitą śmietaną 150g | Galaretką owocową 150g | Galaretką owocową z bitą śmietaną 150g |
| * | mleko | mleko | | mleko | | mleko |
| Kola cja | 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, soja | Mleko, mąka, soja, jaja, seler | Mleko, soja, jaja, seler | Mąka , soja, jaja, seler | Mleko, mąka, 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 | 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 |