

## Jadłospis na dzień 22.01.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobo wa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	Ser żółty 40g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Twaróg 50g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/ 80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80 g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Wędlina 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) 30/80 g 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, mąka, jaja</b>
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa, mleko</b>			
Obiad	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z ryżem 500ml jajko sadzone 1 szt Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mąka, seler, jaja
Podw	Serek (skyr) 1szt	Serek (skyr) 1szt	Serek (skyr) 1szt	Serek (skyr) 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Serek (skyr) 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko		mleko
Kolacja	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Twaróg 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Twaróg 50g, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g 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, seler, jaja	Mleko, soja, seler, jaja	Mąka, seler, jaja	Mleko, mąka, jaja, sezam, 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	2715	162	131	79	267	21	5
lekkostrawna /wątrobowa	2608	144	144	67	293	31	5
cukrzycowa	2601	165	127	73	298	31	5
z ograniczeniem glutenu	2832	162	130	112	286	17	3
bezmleczna	2729	122	132	71	286	27	5
wege	2658	135	124	68	281	23	5

## Jadłospis na dzień 23.01.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowo	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	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) 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 (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 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	Pasta warzywna 50g 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
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mleko, soja	Mleko, mąka, sezam, soja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			

*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
Obiad	Z. krupnik 500ml Roladki drobiowe z serem żółtym 100g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik ryżowy 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszan.100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g 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, ryba</b>
Podw	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń b/c 150g	Budyń z sokiem 150g	Kanapka z szynką i warzywami 1szt	Budyń z sokiem 150g
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mąka, soja</b>	
Kolacja	Sałatka z tuńczyka 50g jajko 1szt, serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego 50g jajko 50g(bez żółtka), twaróg 30g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórekół,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z tuńczyka 50g jajko 1szt, serek hochland 16g, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z tuńczyka 50g jajko 1szt, serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z tuńczyka 50g jajko 1szt, serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka z tuńczyka 50g jajko 1szt, serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, ryby, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, ryby</b>	<b>Mleko, jaja, ryby</b>	<b>Mąka, jaja, ryby</b>	<b>Mąka, jaja, ryby, mleko</b>

II K O L.			Pieczyno 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	2797	133	112	41	286	22	5
lekkostrawna /wątrobowa	2643	173	173	51	287	41	5
cukrzycowa	2623	171	99	49	316	41	5
z ograniczeniem glutenu	2766	176	82	78	347	31	3
bezmleczna	2670	163	95	40	296	38	5
wege	2680	155	119	55	339	36	5

## Jadłospis na dzień 24.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobową	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetarian
<b>Śniadanie</b>	Pasztet wieprzowy 40g Serek „włoszczowa” 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 „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasztet wieprzowy 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodkiew., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Humus 50g Serek „włoszczowa” 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, soja , sezam</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. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1szt./50g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1szt./50g Ziemniaki 200g Marchewka gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1szt./50g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z zacierką 500ml Jajko w sosie potrawkowym 1szt./50g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi i jabłka 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, jaja</b>	<b>Mąka , seler, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>

<b>Pod w</b>	Drożdżówka 1 szt	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Drożdżówka 1 szt	Drożdżówka 1 szt
*	<b>mąka</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka</b>	<b>mąka</b>
<b>Kola cja</b>	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Twaróg 30g, Wędlina 40g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka makaronowa z warzywami 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<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 ,</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	2833	100	125	54	358	30	5
lekkostrawna /wątrobowa	2605	92	92	47	287	37	5
cukrzycowa	2753	111	125	57	305	37	5
z ograniczeniem glutenu	2628	85	93	40	305	24	3
bezmleczna	2643	86	114	46	323	26	4
wege	2722	90	122	54	347	29	4

## Jadłospis na dzień 25.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
<b>Śniadanie</b>	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., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 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
*	<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, jaja</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. żurek z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Łazanki z warzywami 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>	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Kefir 1szt
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>		<b>mleko</b>



<b>Kola cja</b>	Sałátka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/8 0g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka z ryżu i kurczaka 150g Twaróg 30g, dzem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka z ryżu i warzyw 150g Serek hochland 16g, dzem 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,</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]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2690	121	110	54	324	26	3
lekkostrawna /wątrobowa	2675	110	110	52	296	33	3
cukrzycowa	2680	141	125	62	335	33	3
z ograniczeniem glutenu	2705	122	106	54	359	23	2
bezmleczna	2680	92	104	43	338	33	3
wege	2650	127	117	54	408	38	3

## Jadłospis na dzień 26.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/ wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Snia- danie	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40 g Twaróg 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80g masło 15 g kawa inka 200ml herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Twaróg 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowe 100 g Masło 15 g Kakao 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek bez laktozy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g l Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g masło 15 g Kawa inka 200ml Herbata 200ml
	<b>Mleko ,mąka pszenna i razowa, ryby</b>	<b>Mleko, mąka pszenna, soja</b>	<b>Mleko, mąka razowa, ryby</b>	<b>Mleko, ryby</b>	<b>Mąka pszenna i razowa, ryby</b>	<b>Mleko, mąka, ryby</b>
II Snia- danie	-		Pieczywo razowe 30/50g sałata, pomidor, rzodkiewka, ogórek, 10 g Twaróg 30 g			
	-		<b>Mleko,mąka razowa</b>			
Obia- d	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana(miruna) 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana (miruna) 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana (miruna) 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana (miruna) 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana (miruna) 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100 g Sałata zielona 20 g Kompot 250 ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana(miruna) 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml
	<b>Mleko, mąka, seler, jaja, ryby</b>	<b>Mleko, seler, ryby, mąka</b>	<b>Mleko, seler, ryby, mąka</b>	<b>Mleko, seler, ryby,</b>	<b>Seler, ryby, mąka pszenna</b>	<b>Mleko, mąka, seler, jaja, ryby</b>
Pod- wiec- zorek	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem b/c 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml	kisiel z jabłkiem 150 ml
	-	-	-	-	-	-

Kola cja	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Jajko gotowane ( bez żółtka) 50g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80g masło 15 g herbata 200ml	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Twaróg 30 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb bezglutenowy 100g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Twaróg 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml
*	<b>Jaja, soja, mąka , mleko</b>	<b>Jaja, soja, mąka, mleko</b>	<b>Mleko, soja, jaja, mąka</b>	<b>Jaja, soja, mleko</b>	<b>Jaja, soja, mąka,</b>	<b>Jaja. mleko, mąka,</b>
Kola cja II			Pieczycwo razowe, masło 30/50 g sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 50 g wędlina 20g			
			<b>Mąka razowa, soja</b>			

\* Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2795	100	109	46	292	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	2655	94	94	35	253	28	4
cukrzycowa	2693	107	95	47	270	28	4
bezglutenowa	2697	88	76	39	294	17	2
bezmleczna	2650	111	85	47	279	22	4
wege	2713	92	104	44	291	22	3

## Jadłospis na dzień 27.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Śniadanie</b>	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 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	Parówka wp. 40g Serek „twarogowy 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Jajko 1szt. Serek „twarogowy 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, soja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja</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 Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami i jogurtem 250g Kompot 250ml Sur. z marchwi i jabłka 100g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g 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>Mleko, mąka, jaja</b>
<b>Podw</b>	Bułka maślana 1 szt	Kanapka z szynka i warzywami 1 szt	Kanapka z szynka i warzywami 1 szt	Kanapka z szynka i warzywami 1 szt	Bułka maślana 1 szt	Bułka maślana 1 szt
*	<b>mąka</b>	<b>soja , mąka</b>	<b>soja , mąka</b>	<b>soja , mąka</b>	<b>mąka</b>	<b>mąka</b>

<b>Kola cja</b>	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/8 0g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 50g, 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 50g, jajko 1 szt Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/ 80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 50g, 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 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g	Jajko gotowane 1 szt Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, seler</b>	<b>Mleko, mąka, seler</b>	<b>Mleko, mąka, seler, jaja</b>	<b>Mleko, seler</b>	<b>Mąka, seler</b>	<b>Mleko, mąka, jaja</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	2688	111	128	47	390	25	2
lekkostrawna /wątrobowa	2610	99	99	48	309	32	3
cukrzycowa	2664	120	124	55	337	32	3
bezglutenowa	2650	76	100	51	358	22	2
bezmleczna	2680	98	106	38	394	30	3
wege	2686	78	95	40	350	29	3

## Jadłospis na dzień 28.01.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/ wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	<p>Wędlina 40g</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, 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>Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, 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>Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 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>Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Twaróg 50g</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Herbata 200ml</p> <p>Kakao 200ml</p>
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mąka, mąka, soja</b>	<b>Mąka, mąka, soja, mleko</b>
II Śniadanie	-		<p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Salata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*	-		<b>Mąka razowa , mleko</b>			

Obiad	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Jajko sadzone 1 szt. Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml
*	<b>Mleko, seler, mąka</b>	<b>Mleko, seler</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler</b>	<b>Mąka , seler,</b>	<b>Jajka, mleko, mąka, seler</b>
Podwieczorek	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
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>		<b>mleko</b>		<b>mleko</b>

Ko lac ja	<p>Sałátka jarzynowa 150g</p> <p>Wędlina 40g, dżem 25g</p> <p>Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g,</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Herbata 200g</p>	<p>Sałátka jarzynowa 150g</p> <p>Wędlina 40g, dżem 25g</p> <p>Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g,</p> <p>Chleb, bułka (pszenne)30/80g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Herbata 200g</p>	<p>Sałátka jarzynowa 150g</p> <p>Wędlina 40g, twaróg 30g</p> <p>Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g,</p> <p>Chleb, bułka (razowe)30/80g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Herbata 200g</p>	<p>Sałátka jarzynowa 150g</p> <p>Wędlina 40g, dżem 25g</p> <p>Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g,</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 100g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Herbata 200g</p>	<p>Sałátka jarzynowa 150g</p> <p>Wędlina 40g, dżem 25g</p> <p>Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g,</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/8g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Herbata 200g</p>	<p>Sałátka jarzynowa 150g</p> <p>serek Hochland 32g, dżem 25g</p> <p>Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g,</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g</p> <p>Masło 15g</p> <p>Herbata 200g</p>
*	<b>Mleko, mąka, seler, jaja soja</b>	<b>Mleko, mąka, seler, jaja soja</b>	<b>Mleko, mąka, seler, jaja soja</b>	<b>Mleko, seler, jaja, soja</b>	<b>Mąka , mleko, seler, jaja, soja</b>	<b>Mąka , mleko, seler, jaja, soja</b>
Ko lac ja II			<p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g</p> <p>Wędlina 20g</p>			
			<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	2730	111	91	44	280	24	5
lekkostrawna /wątrobowa	2639	99	99	39	279	39	5
cukrzycowa	2657	133	117	55	329	39	5
bezglutenowa	2568	107	93	76	359	28	2
bezmleczna	2620	78	88	34	273	28	5
wege	2614	88	97	45	257	26	4