

## Jadłospis na dzień 23.09.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariaska
<b>Śniadanie</b>	<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 szenne) 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>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>
*	<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, jajo ,mąka</b>
<b>II Śn</b>			<p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
<b>Obiad</b>	<p>Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. ziemniaczana 500ml</p> <p>Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn 350g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn 350g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Risotto z ryżu, mięsa i jarzyn z sosem pomidorowym 350g</p> <p>Sał. zielona 20g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. ogórkowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Risotto z ryżu i jarzyn z sosem pomidorowym 350g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> <p>Kompot 250ml</p>

*	<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>Pod w</b>	Serek ( Skyr) 1sz	Serek ( Skyr) 1szt	Serek ( Skyr) 1szt	Serek ( Skyr) 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Serek ( Skyr) 1szt
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>		<b>mleko</b>
<b>Kola cja</b>	Pasta z sera białego i topionego 70g  Wędlina 40g ,dżem 25g  Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g  Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g  Masło 15g  Herbata 200g	Pasta z sera białego 70g  Wędlina 40g ,dżem 25g  Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkie w. szczypiorek 30g  Chleb,bułka(pszenne)30/80g  Masło 15g  Herbata 200g	Pasta z sera białego i topionego 70g  Wędlina 40g ,jajko 1szt  Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g  Chleb,bułka(razowe)30/80g  Masło 15g  Herbata 200g	Pasta z sera białego i topionego 70g  Wędlina 40g ,dżem 25g  Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g  Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g  Masło 15g  Herbata 200g	Pasta z sera białego i topionego 70g  Wędlina 40g ,dżem 25g  Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew.,szczypiorek 30g  Chleb,bułk (pszenne/razowe)30/80g  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, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mąka , seler, soja</b>	<b>Mleko, mąka, sezam</b>
<b>II K O</b>			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

## Jadłospis na dzień 24.09.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<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)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(b/l) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g 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, 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	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	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Mięso drobiowe gotowane 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Pulpet drobiowy 80g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g	Z. pomidorowa z ryżem 500ml Ryba gotowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g

	Kompot 250ml		Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kompot 250ml	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, ryba</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, mąka</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 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</b>			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	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 25.09.2024r.

	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(b/l) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200ml	Humus 50 g 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, soja</b>	<b>Sezam, soja, 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 Pieczeń wp. w sosie własnym 60/50g Kasza 150g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pieczeń wp. w sosie własnym 60/50g Kasza 150g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pieczeń wp. w sosie własnym 60/50g Kasza 150g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pieczeń wp. 60g Ryż 150g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Pieczeń wp. w sosie własnym 60/50g Kasza 150g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem i jogurtem 350g Sur. z marchwi i jabłka 100g

	Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Marchew gotowana 100g Kompot 250ml	Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sur. z marchwi i jabłka 100g Sał. zielona 20g 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>Mleko, seler, mąka,</b>
<b>Pod w</b>	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
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>soja</b>	<b>mleko</b>
<b>Kola cja</b>	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
*	<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	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 26.09.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariaska
<b>Śniadanie</b>	<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>
*	<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,</b>
<b>II Śn</b>			<p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel.pomid.rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
<b>Obiad</b>	<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 300 g</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
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler,</b>	<b>Mąka , seler, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>
<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(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
*	<b>Mleko, mąka</b>	<b>Mleko, mąka,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka</b>	<b>Mąka</b>	<b>Mleko, mąka</b>
<b>II</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g			

K O L.			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	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 27.09.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
Śniadanie	Tuńczyk w oleju 40g	Wędlina 40g	Tuńczyk w oleju 40g	Tuńczyk w oleju 40g	Tuńczyk w oleju 40g	Tuńczyk w oleju 40g
	Serek topiony 50g	Twaróg 50g	Serek topiony 50g	Serek topiony 50g	Serek topiony 50g(b/l)	Serek topiony 50g
	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk.,	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk.	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk.,	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk.
	Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g	szczypiorek 30g	Chleb, bułka (razowe) 30/80g	, szczypior. 30g	szczypiorek 30g	, szczypiorek 30g
	Masło 20g	Chleb, bułka (pszenne) 30/80g	Masło 20g	Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g	Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g	Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g
	Kawa inka 200ml	Masło 20g	Kawa inka 200ml	Masło 20g	Herbata 200ml	Masło 20g
	Herbata 200ml	Kawa inka 200ml	Herbata 200ml	Kakao 200ml	Herbata 200ml	Kawa inka 200ml
		Herbata 200ml	Herbata 200ml	Herbata 200ml		Herbata 200ml
*	<b>Mleko, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, ryby</b>	<b>Mąka, ryby</b>	<b>Mleko, mąka, ryby</b>
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
Obiad	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml	Buraczki gotowane 100g 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
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja, ryby</b>	<b>Mleko, seler, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, seler, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, seler, ryby mąka</b>	<b>Mąka , seler, ryby</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>
<b>Pod w</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>Kola cja</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 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,</b>
<b>II K</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g			

O L.			Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

**\*Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	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 28.09.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątroboowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	<p>Pasztet wp. 40g</p> <p>Serek „twarogowy” 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 „twarogowy” 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 „twarogowy” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Serek „twarogowy” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pasztet wp. 40g</p> <p>Serek „twarogowy” 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 „twarogowy” 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>Herbata 200ml</p>
*	<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, sezam,</b>
II Śn			<p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			



Obiad	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym, borówkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym, borówkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym, borówkami i jogurtem 250g Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym, borówkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z borówkami 250g Kompot 250ml	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym, borówkami i bitą śmietaną 250g 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	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
*	<b>mąka,</b>	<b>soja, mąka</b>	<b>soja, mąka</b>	<b>mąka, soja</b>	<b>mąka,</b>	<b>mąka</b>
Kolacja	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/	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)30/80g	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/	Pasta z tunczyka 50g jajko 50g serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk . szczypiorek 30g

	razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Masło 15g Herbata 200g	Masło 15g Herbata 200g	Masło 15g Herbata 200g	razowe)30/80g Herbata 200g	Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, seler,</b>	<b>Mleko, mąka, seler,</b>	<b>Mleko, mąka, soja, seler</b>	<b>Mleko, seler</b>	<b>Mąka, seler</b>	<b>Mąka, jajo, ryby</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	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 29.09.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Sniadanie</b>	Parówka wp. 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g	Parówka wp. 40g Jajko gotow. 50g (bez żółtka) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g	Parówka wp. 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g	Wędlina 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g	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., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g

	Kakao 200ml Herbata 200ml	Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Kakao 200ml Herbata 200ml	Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml		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, jaja, soja</b>	<b>Jajko, mleko, mąka, seler, gorczyca</b>
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel.pomid.rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
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 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 Kompot 250ml	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 20g Kompot 250m

*	<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, jaja</b>
Podw	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>
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.ogórek, 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 Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Twaróg 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, jaja</b>	<b>Mąka, soja, seler, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, ryby, jaja, seler</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]	węglowodan y [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