

Jadłospis na dzień 23.12.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobo wa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Snia dani e	Pasta z sera białego 50g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasta z sera białego 50g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/ 80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasta z sera białego 50g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30 g Chleb, bułka (razowe) 30/80 g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasta z sera białego 50g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasta z sera białego 50g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Herbata 200ml	Pasta warzywna 50 g Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypio rek 30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka, soja, gorczyca
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			

*			Mąka razowa , mleko			
Ob i ad	Z. krupnik 500ml Pulpety wp. w sosie pomidorowym 80/80g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Pulpety wp. 80g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Pulpety wp. w sosie pomidorowym 80/80g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. ziel. ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik ryżowy 500ml Mięso wp. gotowane 70g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. ziel. ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Pulpety wp. w sosie pomidorowym 80/80g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. ziel. ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Mąka, seler, jaja
Pod w	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,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Twarógm 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórekót,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,rzodk ew. 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,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Humus 50g Serek topiony 50g ,dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, seler, jaja	Mleko, mąka, seler, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, seler, jaja	Mąka, seler, jaja	Mleko, mąka, sezam
II KOLA			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	6
cukrzycowa	2701	165	127	73	298	31	5
z ograniczeniem glutenu	2732	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 24.12.2024r **WIGILIA**

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	Ser żółty 40g Jajko 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g	Twaróg 50g Jajko 50g (bez żółtka) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g	Ser żółty 40g Jajko 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g	Ser żółty 40g Jajko 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g	Ser żółty 40g (b/l) Jajko 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml	Ser żółty 40g Jajko 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/

	Kakao 200ml Herbata 200ml	Kakao 200ml Herbata 200ml	Kakao 200ml Herbata 200ml	Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml		razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, jaja	Mleko, mąka, jaja	Mleko, mąka, jaja	Mleko, jaja	Mąka, jaja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel.pomid.rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Ob i ad	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z jabłkami 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, ryba
Pod						

w	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
	Szarlotka 100g	Szarlotka 100g		Jogurt naturalny 1szt	Szarlotka 100g	Szarlotka 100g
*	mąka, jaja	mąka, jaja	mleko	mleko	mąka, jaja	mąka, jaja
Kola cja	Ryba panierowana 100g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g Dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Ryba gotowana 70g Barszcz czerwony 150ml Twaróg 50g Dzem 25g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórekół,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Ryba gotowana 70g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Ryba gotowana 70g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g Dzem 25g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Ryba panierowana 100g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g(b/l) Dzem 25g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Ryba panierowana 100g Barszcz czerwony 150ml Serek topiony 50g Dzem 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, ryby,	Mleko, mąka, ryby	Mleko, ryby	Mąka, jaja, ryby	Mąka, jaja, ryby
II K O			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g			

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	2707	133	112	41	286	22	5
lekkostrawna /wątrobowa	2643	173	173	51	287	41	5
cukrzycowa	2673	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 25.12.2024r.
BOŻE NARODZENIE

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetarian
Śniadanie	Serek hochland 16g Szynka wp. gotowana 30g Kielbasa wiejska 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Twaróg 30g Szynka wp. gotowana 30g Kielbasa wiejska 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Serek hochland 16g Szynka wp. gotowana 30g Kielbasa wiejska 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Serek hochland 16g Szynka wp. gotowana 30g Kielbasa wiejska 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Serek hochland 16g(b/l) Szynka wp. gotowana 30g Kielbasa wiejska 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodkiew., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml	Pasta warzywna 50g Serek „włoszczowa” 50g Jajko gotow. 1 szt 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, soja	Mleko, mąka, soja , gorczyca, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Jajko sadzone 1 szt Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml		Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
Po dw	Sok owocowy 1szt Sernik 100g	Sok owocowy 1szt Sernik 100g	Kefir 1szt	Sok owocowy 1szt Kefir 1szt	Sok owocowy 1szt jabłko gotowane 1szt	Sok owocowy 1szt
*	mąka, jaja	mąka, jaja	mleko	mleko		mąka, jaja
Kol acj a	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 30g Kiełbasa wiejska wp 30g twaróg 30g. Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 30g Kiełbasa wiejska wp 30g twaróg 30g. Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 30g Kiełbasa wiejska wp 30g twaróg 30g. Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 30g Kiełbasa wiejska wp 30g twaróg 30g. Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Szynka wędzona 30g Kiełbasa wiejska wp 30g twaróg 30g. Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Salatka ryżowa 150g Twaróg 50g,(b/l) 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 , mleko, soja,	Mleko, mąka
II K			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	2733	100	125	54	358	30	5
lekkostrawna /wątrobowa	2605	92	92	47	287	37	5
cukrzycowa	2653	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 26.12.2024r.
SZCZEPANA

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	Serek topiony 17g Pasztet wp. 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Twaróg 30g Szynka gotowana 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Serek topiony 17g Pasztet wp. 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Serek topiony 17g Szynka gotowana 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Serek topiony 17g(b/l) Pasztet wp. 30g Schab pieczony 30g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Serek topiony 17g Dzem Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa, mleko			
Obiad	Z. rosół z makaronem 500ml Udko pieczone 1szt Ziemniaki 200g Marchew oprószana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g	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	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona 20g	Z. rosół z makaronem 500ml Jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g

	Kompot 250ml		Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250ml	Kompot 250 ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
Pod w	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g	Kefir 1szt	Kefir 1szt Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g	Sok owocowy 1szt Babka piaskowa 50g
*	mąka, jaja	mąka , jaja	mleko	mleko	mąka , jaja	mąka , jaja
Kolacja	Salatka jarzynowa 150g Kiełbasa wiejska wp. 30g Szynka wędzona 30g Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Kiełbasa wiejska wp. 30g Szynka wędzona 30g Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Kiełbasa wiejska wp. 30g Szynka wędzona 30g Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Kiełbasa wiejska wp. 30g Szynka wędzona 30g Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Kiełbasa wiejska wp. 30g Szynka wędzona 30g Serek hochland 16g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g ser żółty 30g Dzem 25g Serek hochland 16g 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	Mleko, mąka soja
II K			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g			

O			Wędlina 20g			
L.						
*			Mąka ,soja			

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2709	121	110	54	324	26	3
lekkostrawna /wątrobowa	2619	110	110	52	296	33	3
cukrzycowa	2658	141	125	62	335	33	3
z ograniczeniem glutenu	2655	122	106	54	359	23	2
bezmleczna	2568	92	104	43	338	33	3
wege	2635	127	117	54	408	38	3

Jadłospis na dzień 27.12.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/ wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	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 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
	Mleko, mąka, ryby	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, ryby	Mleko, ryby	Mąka, ryby	Mleko, mąka, ryby
II Sniadanie	-		Pieczywo razowe 30/50g sałata, pomidor, rzodkiewka, ogórek, 10 g Twaróg 30 g			
*	-		Mleko, mąka razowa			
Obiad	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 100g 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
*	Mleko, mąka, seler, jaja, ryby	Mleko, seler, ryby, mąka	Mleko, seler, ryby, mąka	Mleko, seler, ryby,	Seler, ryby, mąka pszenna	Mleko, mąka, seler, jaja, ryby
Podwieczorek	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
*	-	-	-	-	-	-
Kolacja	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	Jajko gotowane (bez żółtka) 50g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna)	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	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	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	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

	Herbata 200ml	30/80g masło 15 g herbata 200ml	Masło 15 g Herbata 200ml	Herbata 200ml	Herbata 200ml	
*	Jaja, soja, mąka	Jaja, soja ,mąka	Mleko, soja, jaja, mąka	Jaja, soja, mleko	Jaja, soja, mąka,	Jaja. mleko, mąka,
Kolacja II			Pieczywo razowe, masło 30/50 g sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 50 g wędlina 20g			
			Mąka razowa, soja			

* Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2695	100	109	46	292	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	2615	94	94	35	253	28	4
cukrzycowa	2607	107	95	47	270	28	4
bezglutenowa	2587	88	76	39	294	17	2
bezmleczna	2630	111	85	47	279	22	4
wege	2613	92	104	44	291	22	3

Jadłospis na dzień 28.12.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	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(b/l) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g 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
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, soja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel.pomid.rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami, twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami, twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami, twarogiem i jogurtem 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami, twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami 300g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami , twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, mąka,
Po dw	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 maślana1 szt	Bułka maślana 1 szt
*	mąka	soja , mąka	soja , mąka	soja , mąka	mąka	mąka
Kol acj a	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 50g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g, 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 Serek topiony 17g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek topiony 17g(b/l), dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta warzywna 50 g Serek topiony 17g, dzem 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, seler, jaja	Mleko, seler	Mąka, seler	Mleko, mąka, soja, gorczyca
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	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 29.12.2024r.

	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(b/l)</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>Twaróg 50 g</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>
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mąka, soja	Mąka, mleko
II Śniadanie	-		<p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Salata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g</p> <p>Twaróg 30g</p>			
*	-		Mąka razowa , mleko			

Obiad	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ryżowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Jajko sadzone 1 szt. Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka	Mleko, seler	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler	Mąka , seler,	Jajka, mleko, mąka, seler
Podwieczorek	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa b/c 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretką owocowa 150g	Galaretką owocowa z bitą śmietaną 150g
*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kolacja	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (pszenne/razowe)	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 15g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/8g	Salatka jarzynowa 150g serek Hochland 32g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g

	30/80g Masło 15g Herbata 200g			Herbata 200g	Herbata 200g	
*	Mleko, mąka, seler, jaja soja	Mleko, mąka, seler, jaja soja	Mleko, mąka, seler, jaja soja	Mleko, seler, jaja, soja	Mąka , seler, jaja, soja	Mąka , mleko, seler, jaja,
Kolacja II			Pieczynko razowe, masło 30/5g Sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g Wędlna 20g			
			Mąka, soja			

* 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	2668	107	93	76	359	28	2
bezmleczna	2620	78	88	34	273	28	5
wege	2614	88	97	45	257	26	4