

Jadłospis na dzień 24.03.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Paszтет wieprzowy 40 g	Wędlina 40g	Wędlina 40 g	Wędlina 40g	Paszтет wieprzowy 40 g	Jajko 1 szt.
	Serek twarogowy 50 g	Serek twarogowy 50 g	Serek twarogowy 50 g	Serek twarogowy 50 g	Serek twarogowy (bezlaktozowy) 50 g	Serek twarogowy 50 g
	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g
	Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g	Chleb, bułka (pszenne)30/80g	Chleb, bułka (razowe)30/80g	Pieczywo bezglutenowa 100 g	Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g	Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g
	Masło 20g	Masło 20g	Masło 20g	Masło 20g	Masło 20g	Masło 20g
	Kakao 200ml	Kakao 200ml	Kakao 200ml	Kakao 200ml	Kakao 200ml	Kakao 200ml
	Herbata 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, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Salata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml
	Brizol wołowy z cebulą 100g	Pulpety wołowe 80 g	Pulpety wołowe 80 g	Mięso wołowe gotowane 60 g	Pulpety wołowe 80 g	Kluski leniwe z serem

	Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Ziemniaki 100g Jarzyny gotowane 100g Kompot 250 ml	Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona 20g Kompot 250 ml	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
Podw	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Jabłko gotowane 2 szt.	Kefir 150 g
*	mleko	mleko	mleko	mleko	-	mleko
Kolacja	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Twaróg 50g, dżem 25g zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Twaróg 50g, wędlna 30g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Serek topiony 50g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150g serek 50g(b/l), dżem 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, dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna/razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g

*	Mleko, mąka, seler, jaja	Mleko, mąka, seler, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, seler, jaja	Mąka , soja, jaja	Mleko, mąka, sezam, gorczyca, soja
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	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 25.03.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	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 250ml 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 (bezlaktazowa) 50g 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
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	mąka, soja	Mleko, mąka, soja
II Śn			Pieczywo 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 Buraczki z jabłkiem 100g	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g	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	Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	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.			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	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 26.03.2025r

	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., szczypiorek 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., 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 „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 50 g</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 300g</p> <p>Sur. z marchwi i jabłka 100g</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem białym i jogurtem 250g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Makaron z jabłkami 250g</p> <p>Kompot 250ml</p> <p>Sur. z marchwi i jabłka</p>	<p>Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml</p> <p>Kluski leniwe z serem 300g</p> <p>Sur. z marchwi i jabłka</p>

	Kompot 250ml	Jabłko gotowane 1szt	Sur. z marchwi i jabłka 100g	Jabłko gotowane 1szt	100g	100g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, j	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
Pod w	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	soja	soja	mąka	mąka
Kol acja	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.ogórek, pomidor, rz odkiew. 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,rzo dkiew. 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,rzo dk . 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,rz odk . 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]	węglowodan y [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 27.03.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobo wa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	<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 śniadanie			<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>Sur. z jarzyn mieszanych</p>	<p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzyna gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych</p>	<p>Z. krupnik ryżowy 500ml</p> <p>Schab duszony 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszan. 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną</p>	<p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Schab duszony w sosie własnym 60/50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych</p>	<p>Z. krupnik 500ml</p> <p>Jajko sadzone 1szt.</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p> <p>Sał. zielona 20g</p>

	100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml		100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	30g Kompot 250ml	100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka, jaja
Pod w	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
Kola cja	Sałatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. 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,rzo dkiew. 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,rzodk ew. 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,r zodkiew. 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,rz odk . 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, rzodk., 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			Pieczywo razowe, masło 30/5g			

o			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	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 28.03.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	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			
Obiad	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 20ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 20ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 20ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka, jaja, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, ryby	Mąka , seler, ryby	Mleko, seler, mąka, jaja, ryby
Po dw	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g
*						
Kol acj a	Pasta z jaj i zieleniny 70g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Jajko gotowane 50g9bez żółtka) Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor,rzodki ew. 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,rzodk ew. 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,rzodki ew. 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,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, soja, jaja	Mąka , soja, jaja	Mleko, mąka, 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	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 29.03.2025r

	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 50g 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	Zurek z ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami , twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Z. ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami , twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Zurek z ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami , twarogiem i jogurtem 300g Kompot 250ml	Z. ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami , twarogiem i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml	Zurek z ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami , twarogiem i jogurtem 300g (b/l) Kompot 250ml	Zurek z ziemniakami 500ml Ryż z jabłkami 300g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka
Pod w.	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	soja	soja	mąka	mąka
Kol.	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 50g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew, 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, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 50g wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 50g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Twaróg 50g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200g	jajko gotowane 1szt Twaróg 50g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk k 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, jaja
II Kol.			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	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 30.03.2025r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Jajko gotowane 1szt Paszтет wp. 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Jajko gotowane (bez żółtka) 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g <u>Pieczywo bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Paszтет wp. 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja, jaja	Mąka, soja, jaja	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	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g	Z. rosół z makaronem 500ml Udko gotowane 1szt Ziemniaki 200g	Z. rosół z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g

	Marchew oprószana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Marchew gotowana 100g Kompot 250ml	Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Marchew gotowana 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Marchew gotowana 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	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
Po dw	Galaretko owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretko owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretko owocowa b/c 150g	Galaretko owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretko owocowa 150g	Galaretko owocowa z bitą śmietaną 150g
*	mleko	mleko		mleko		mleko
Kol acj a	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałátka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew, szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Sałátka 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.			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	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