

Jadłospis na dzień 24.06.2024r

| | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna/wątrobow a | Dieta cukrzycowa | Dieta z ograniczeniem glutenu | Dieta bezmleczna | Dieta wegetariańska |
|-----------|---|--|--|--|--|---|
| Śniadanie | <p>Wędlina 40g</p> <p>Jajko gotowane 1szt</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>Jajko gotow. 50g (bez żółtka)</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>Jajko gotowane 1szt</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>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>Pieczywo bezglutenowe 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p> | <p>Wędlina 40g</p> <p>Jajko gotowane 1szt</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> | <p>Ser żółty 40g</p> <p>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p> |
| * | Mleko, mąka, soja, jaja | Mleko, mąka, soja, jaja | Mleko, mąka, soja, jaja | Mleko, soja, jaja | Mąka, mleko, soja, jaja | Mleko, mąka, jaja |
| II Śn | | | <p>Pieczywo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p> | | | |
| * | | | Mąka razowa, mleko | | | |
| Obi | <p>Z. żurek z ziemniakami 500ml</p> <p>Zrazy mielone w sosie własnym 80/50g</p> | <p>Z. ziemniaczana 500ml</p> <p>Pulpet wp. 80g</p> | <p>Z. żurek z ziemniakami 500ml</p> <p>Zrazy mielone w sosie własnym</p> | <p>Z. ziemniaczana 500ml</p> <p>Mięso wp. gotowana 70g</p> | <p>Z. żurek z ziemniakami 500ml</p> <p>Zrazy mielone w sosie</p> | <p>Z. żurek z ziemniakami 500ml</p> <p>Pierogi ruskie 350g</p> |

| | | | | | | |
|---------|---|--|--|--|---|--|
| ad | Kasza 150g9 Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Kasza 150g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml | 80/50g Kasza 150g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Kasza 150g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | własnym 80/50g Kasza 150 g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml | Sur. z marchwi i jabłka 100g Kompot 250ml |
| * | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, | Mąka , seler, jaja | Mleko, seler, mąka, 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, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Galaretka drobiowa z jajkiem 150g Twaróg 50g, dżem 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, dżem 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, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Humus 50 g Serek topiony 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g |
| * | Mleko, mąka, jaja, seler | Mleko, mąka, jaja, seler, | Mleko, mąka, soja, jaja, seler | Mleko, jaja, seler | Mąka , mleko, jaja, seler | Mleko, mąka, sezam, |

| | | | | | | |
|--------------------|--|--|--|--|--|-----------------|
| | | | | | | gorczyca |
| II K O L. | | | Pieczyno razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g | | | |
| * | | | Mąka ,soja | | | |

| Dieta | wartość energetyczna [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | w tym kwasy nasycone [g] | węglowodany [g] | błonnik [g] | sód [g] |
|-------------------------|-----------------------------|------------|-------------|--------------------------|-----------------|-------------|---------|
| Podstawowa | 2694 | 120 | 114 | 56 | 285 | 23 | 5 |
| lekkostrawna /wątrobowa | 2508 | 126 | 126 | 51 | 307 | 34 | 5 |
| cukrzycowa | 2634 | 148 | 134 | 66 | 335 | 34 | 5 |
| z ograniczeniem glutenu | 2555 | 129 | 90 | 84 | 331 | 25 | 3 |
| bezmleczna | 2426 | 90 | 107 | 46 | 299 | 29 | 5 |
| wege | 2669 | 119 | 119 | 58 | 389 | 31 | 5 |

Jadłospis na dzień 25.06.2024r

| | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna/wątrobowa | Dieta cukrzycowa | Dieta z ograniczeniem glutenu | Dieta bezmleczna | Dieta wegetarian |
|------------------|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | <p>Wędlina 40g</p> <p>Serek „włoszczowa” 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 „włoszczowa” 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 „włoszczowa” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.</p> <p>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 „włoszczowa” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.</p> <p>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>Serek „włoszczowa” 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodkiew., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Herbata 200ml</p> | <p>jajko 1szt</p> <p>Serek „włoszczowa” 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, mleko, soja | Mleko, mąka, jajo |
| 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. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Roladki drobiowe z serem żółtym 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> | <p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Filet drobiowy gotowany 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzyna gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml</p> | <p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Filet drobiowy gotowany 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p> | <p>Z. pomidorowa z makaronem 500ml</p> <p>Filet drobiowy gotowany 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszane 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> | <p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Filet drobiowy gotowany 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p> <p>Sał. zielona 20g</p> | <p>Z. pomidorowa z zacierką 500ml</p> <p>Ryba gotowana 70g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z jarzyn mieszanych 100g</p> |

| | | | | | | |
|---------------------|--|---|--|--|---|--|
| | Kompot 250ml | | Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Kompot 250ml | Kompot 250ml | Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml |
| * | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, | Mąka , seler, | Mleko, seler, mąka, ryba |
| Pod w | Serek „Danio” 1szt | Serek „Danio” 1szt | Jogurt naturalny 1szt | Serek „Danio” 1szt | Jabłko gotowane 2szt | Serek „Danio” 1szt |
| * | mleko | mleko | mleko | mleko | | mleko |
| Kola cja | Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 50g, jajko 1szt Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g | Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka makaronowa 150g 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, | Mleko, mąka, soja | Mleko, mąka, soja, jaja | Mleko, soja, | Mąka , mleko, soja, | Mleko, mąka |
| 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 | 2667 | 100 | 104 | 45 | 284 | 21 | 5 |
| lekkostrawna /wątrobowa | 2503 | 94 | 94 | 43 | 271 | 36 | 5 |
| cukrzycowa | 2607 | 121 | 105 | 54 | 304 | 36 | 4 |
| z ograniczeniem glutenu | 2501 | 116 | 81 | 81 | 346 | 26 | 2 |
| bezmleczna | 2546 | 82 | 75 | 37 | 293 | 32 | 5 |
| wege | 2593 | 86 | 81 | 42 | 259 | 25 | 4 |

Jadłospis na dzień 26.06.2024r

| | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna/wątrobow a | Dieta cukrzycowa | Dieta z ograniczeniem glutenu | Dieta bezmleczna | Dieta wegetariańska |
|------------------|--|--|--|---|---|---|
| Śniadanie | Pasztet wp.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 200ml 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 | Pasztet wp.40g Pasta z sera białego 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml | humus 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 , gorczyca |
| II Śn | | | Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g | | | |
| * | | | Mąka razowa , mleko | | | |
| Obiad | Z. porowa z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g | Z. ziemniaczana 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 350g Kompot 250ml | Z. porowa z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g | Z. porowa z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g | Z. porowa z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 350g | Z. porowa z ziemniakami 500ml Łazanki warzywne 250g Kompot 250ml |

| | | | | | | |
|---------------------|--|--|--|--|--|---|
| | Kompot 250ml | | Kompot 250ml | Kompot 250ml | Sał. zielona 20g Kompot 250ml | sał zielona ze śmietaną 30g |
| * | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, | Mąka , seler, | Mleko, seler, mąka |
| Pod w | 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 |
| * | mleko | mleko | mleko | mleko | mąka, soja | mleko |
| Kola cja | 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, ser żółty 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk k iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g |
| * | Mleko, mąka, ryby, jaja, | Mleko, mąka, soja, jaja | Mleko, mąka, soja, jaja, ryby | Mleko, ryby, jaja | Mąka , ryby, jaja | Mleko, mąka, ryby, jaja, |
| 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 | 2805 | 99 | 108 | 46 | 353 | 27 | 4 |
| lekkostrawna /wątrobowa | 2598 | 99 | 99 | 42 | 334 | 33 | 4 |
| cukrzycowa | 2748 | 125 | 125 | 56 | 352 | 33 | 3 |
| z ograniczeniem glutenu | 2700 | 127 | 102 | 50 | 368 | 25 | 2 |
| bezmleczna | 2663 | 96 | 105 | 43 | 330 | 26 | 3 |
| wege | 2685 | 106 | 93 | 44 | 405 | 33 | 3 |

Jadłospis na dzień 27.06.2024r

| | 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>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>Pieczycwo <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</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> | <p>Jajko 1 szt.</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p> |
| * | Mleko, mąka, soja | Mleko, mąka, soja , | Mleko, mąka, soja | Mleko, soja | Mąka, mleko, soja | Mleko, mąka, jaja |
| II Śn | | | <p>Pieczycwo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p> <p>Twaróg 30g</p> | | | |
| * | | | Mąka razowa , mleko | | | |
| Obiad | <p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Brizol wołowy z cebulką 100g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> | <p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Pulpet wołowy 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Jarzyna gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml</p> | <p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Pulpet wołowy 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> | <p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Mięso wołowe gotow 60g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną 30g</p> | <p>Z. koperkowa z ryżem 500ml</p> <p>Pulpet wołowy 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona 20g</p> | <p>Zupa koperkowa z ryżem 500 ml</p> <p>Kluski leniwe z serem 350 g</p> <p>Sur. z selera i jabłka 100g</p> <p>Kompot 250 ml</p> |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|--|--|--|
| | Kompot 250ml | | Kompot 250ml | Kompot 250ml | Kompot 250ml | Sa zielona ze śmietaną 30 g |
| * | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, mąka, jaja | Mleko, seler, | Mąka , seler, jaja | Mleko, seler, mąka, jaja |
| Pod w | Kefir 1szt | Kefir 1szt | Kefir 1szt | Kefir 1szt | Kanapka z szynka i warzywami 1szt | Kefir 1szt |
| * | mleko | mleko | mleko | mleko | mąka, soja | mleko |
| Kola cja | Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka z ryżu i kurczaka 150g Twaróg 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkie w. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g | Salatka z ryżu i kurczaka 150g Ser żółty 20g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka z ryżu 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g |
| * | Mleko, mąka | Mleko, mąka | Mleko, mąka, soja, | Mleko | Mąka, mąka | Mleko, mąka |
| II K O | | | 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 | 2678 | 115 | 117 | 56 | 315 | 35 | 4 |
| lekkostrawna /wątrobowa | 2451 | 108 | 108 | 46 | 280 | 44 | 4 |
| cukrzycowa | 2642 | 144 | 117 | 58 | 342 | 44 | 4 |
| z ograniczeniem glutenu | 2520 | 117 | 92 | 52 | 339 | 30 | 2 |
| bezmleczna | 2435 | 95 | 98 | 40 | 316 | 38 | 4 |
| wege | 2590 | 116 | 103 | 53 | 336 | 35 | 4 |

Jadłospis na dzień 28.06.2024r

| Dieta podstawowa | | Dieta lekkostrawna/wątrobowa | Dieta cukrzycowa | Dieta z ograniczeniem glutenu | Dieta bezmleczna | Dieta wegetariańska |
|------------------|---|--|--|--|--|---|
| 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 | Twaróg 50g | Serek topiony 50g | Ser żółty 50g | Serek topiony 50 g |
| | Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g | Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g | Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g | Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g | Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., 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 | Chleb, bułka (razowe) 30/80g | Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g | Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g |
| | Masło 20g | Masło 20g | Masło 20g | Masło 20g | Masło 20g | masło 15 g |
| | Kawa inka 200ml | Kawa inka 200ml | Kawa inka 250ml | Kawa inka 250ml | Kakao 200ml | Kawa inka 200ml |
| | Herbata 200ml | Herbata 200ml | Herbata 200ml | Herbata 200ml | Herbata 200ml | Herbata 200ml |
| * | Mleko, mąka, ryby | Mleko, mąka, soja , | Mleko, mąka, ryby | Mleko, ryby | Mąka, mleko, 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 | Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g | Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g | Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g | Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g | Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana (miruna) 100g Ziemniaki 200g |

| | | | | | | |
|---------------------|---|---|--|---|--|--|
| | Kompot 250ml | Kompot 250ml | Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Sał. zielona 20g Kompot 250ml | Buraczki zasmażane 100 g Sałata zielona ze śmietaną 30 g Kompot 250 ml |
| * | Mleko, seler, mąka, jaja, ryby | Mleko, seler, mąka, ryby | Mleko, seler, mąka, ryby | Mleko, seler, ryby | Mąka , seler, ryby | Mleko, mąka, seler, jaja, ryby |
| Pod w | Kisiel z jabłkiem 150g | Kisiel z jabłkiem 150g | Kisiel z jabłkiem b/c 150g | Kisiel z jabłkiem 150g | Kisiel z jabłkiem 150g | Kisiel z jabłkiem 150g |
| * | | | | | | |
| Kola cja | 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 50g(bez żółtka) Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkie w. 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 Masło 15g Herbata 200g | 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 |
| * | Mleko, mąka, jaja, soja | Mleko, mąka, jaja, soja | Mleko, mąka, soja, jaja | Mleko, jaja, soja | Mąka , jaja, soja | Jaja. 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 | 2722 | 95 | 106 | 45 | 303 | 23 | 4 |
| lekkostrawna /wątrobowa | 2512 | 88 | 88 | 33 | 264 | 28 | 4 |
| cukrzycowa | 2606 | 113 | 99 | 51 | 282 | 28 | 4 |
| z ograniczeniem glutenu | 2517 | 113 | 80 | 48 | 314 | 18 | 2 |
| bezmleczna | 2640 | 86 | 80 | 38 | 259 | 21 | 4 |
| wege | 2613 | 92 | 104 | 44 | 291 | 22 | 3 |

Jadłospis na dzień 29.06.2024r

| | 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 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 Ser biały 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml | Humus 50g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa Inka 200 ml Herbata 200ml |
| * | Mleko, mąka, soja | Mleko, mąka, soja , | Mleko, mąka, soja | Mleko, soja | Mąka, mleko, soja | Mleko, mąka, soja |
| II Śn | | | Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g | | | |
| * | | | Mąka razowa , mleko | | | |
| Obiad | Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml | Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml | Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 300g Kompot 250ml | Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml | Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z jabłkami 300g Kompot 250ml | Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml |

| | | | | | | |
|----------------|---|---|---|---|--|---|
| | Jabłko gotowane 1szt | Jabłko gotowane 1szt | Jabłko gotowane 1szt Sur z marchwi i jabłka 100g | Jabłko gotowane 1szt | | Jabłko gotowane 1szt |
| * | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, | Mąka , seler, | Mleko, seler, mąka, |
| Podw | Bułka maślana 1 szt. | Kanapka z szynka i warzywami 1szt | Kanapka z szynka i warzywami 1szt | Kanapka z szynka i warzywami 1szt | Bułka maślana 1 szt. | Bułka maślana 1 szt. |
| * | mleko, mąka | mąka, soja | mąka, soja | mąka, soja | mąka, soja | mleko, mąka |
| Kolacja | Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochland 16g, 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 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochland 16g, wędlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Serek hochl.16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g | Pasta drobiowa ze skrzydełek 100g Ser żółty 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Pasta warzywna 50 g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g |
| * | Mleko, mąka, seler | Mleko, mąka, seler | Mleko, mąka, seler, soja | Mleko, seler | Mąka , mleko, seler | Mleko, mąka, seler, soja, gorczyca |

| | | | | | | |
|--------------------|--|--|---|--|--|--|
| II K O L. | | | Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g | | | |
| * | | | Mąka ,soja | | | |

| Dieta | wartość energetyczna [kcal] | białko [g] | tłuszcz [g] | w tym kwasy nasycone [g] | węglowodany [g] | błonnik [g] | sód [g] |
|-------------------------|-----------------------------|------------|-------------|--------------------------|-----------------|-------------|---------|
| Podstawowa | 2765 | 99 | 140 | 64 | 421 | 30 | 3 |
| lekkostrawna /wątrobowa | 2689 | 119 | 119 | 59 | 360 | 41 | 3 |
| cukrzycowa | 2618 | 141 | 143 | 67 | 376 | 41 | 4 |
| z ograniczeniem glutenu | 2606 | 218 | 121 | 61 | 362 | 35 | 3 |
| bezmleczna | 2572 | 155 | 106 | 48 | 241 | 32 | 3 |
| wege | 2697 | 102 | 110 | 48 | 367 | 34 | 3 |

Jadłospis na dzień 30.06.2024r

| | Dieta podstawowa | Dieta lekkostrawna/wątrobowa | Dieta cukrzycowa | Dieta z ograniczeniem glutenu | Dieta bezmleczna | Dieta wegetariańska |
|------------------|--|---|---|--|--|---|
| Śniadanie | Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml | Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml | Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior.30g Chleb, bułka(razowe)30/80g Masło 20g Kakao 250ml 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 | Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., 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 Kakao 200ml Herbata 200ml |
| * | Mleko, mąka, soja | Mleko, mąka, soja , | Mleko, mąka, soja | Mleko, soja | Mąka, mleko, soja | Mleko, mąka, sezam |
| II Śn | | | Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel.pomid.rzodk. 10g Twaróg 30g | | | |
| * | | | Mąka razowa , mleko | | | |
| Obiad | Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g | 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 | Z. ryżowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g | Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g | Z. grysikowa 500ml Jajko sadzone Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g |

| | | | | | | |
|----------------|---|--|---|---|---|---|
| | Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | | Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml | Kompot 250ml | Sał. zielona 20g Kompot 250ml | Kompot 250ml |
| * | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, mąka | Mleko, seler, mąka, | Mleko, seler, | Mąka , seler, | Mleko, seler, mąka, jajka |
| Podw | Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g | Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g | Galaretka owocowa b/c 150g | Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g | Galaretka owocowa 150g | Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g |
| * | mleko | mleko | | mleko | | mleko |
| Kolacja | Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g | Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g | Salatka jarzynowa 150g serek hochland 32g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g |
| * | Mleko, mąka, seler, jaja, soja | Mleko, mąka, soja, jaja, seler | Mleko, mąka, soja, jaja, seler | Mleko, seler, soja, jaja | Mąka , seler, jaja, soja | Mleko, mąka, seler, jaja, |
| 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 | 2668 | 112 | 82 | 37 | 282 | 24 | 5 |
| lekkostrawna /wątrobowa | 2672 | 104 | 104 | 38 | 280 | 39 | 5 |
| cukrzycowa | 2676 | 137 | 111 | 50 | 331 | 39 | 5 |
| z ograniczeniem glutenu | 2558 | 109 | 89 | 71 | 361 | 28 | 2 |
| bezmleczna | 2515 | 89 | 82 | 28 | 275 | 28 | 5 |
| wege | 2467 | 96 | 94 | 39 | 297 | 29 | 4 |