

## Jadłospis na dzień 25.03.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Śniadanie</b>	Pasztet wieprzowy 40 g Serek twarogowy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek twarogowy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40 g Serek twarogowy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek twarogowy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowa 100 g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasztet wieprzowy 40 g Serek twarogowy (bezlaktozowy) 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Serek twarogowy 50 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja</b>
<b>II Śn</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml Brizol wołowy z cebulą 100g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 100g Jarzyny gotowane 100g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml Mięso wołowe gotowane 60 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml Pulpety wołowe 80 g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona 20g Kompot 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 500 ml Kluski leniwe z serem 350 g Sur. z selera i jabłka 100g Kompot 250 ml
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, jaja, 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>	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Kefir 150 g	Jabłko gotowane 2 szt.	Kefir 150 g

*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	-	<b>mleko</b>
<b>Kolacja</b>	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 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	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 g Twaróg 50g, dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 g Twaróg 50g, wędlina 30 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowa) 30/80 g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 g Serek topiony 50g, dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 15g Herbata 200 g	Galaretka drobiowa z jajkiem 150 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	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
*	<b>Mleko, mąka, seler, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, seler, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, seler, jaja</b>	<b>Mleko, seler, jaja</b>	<b>Mąka, seler, jaja, mleko</b>	<b>Mleko, mąka, sezam, gorczyca, soja</b>
<b>II K O L.</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			<b>Mąka, soja</b>			

**\*Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	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 26.03.2024r

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., 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 (bezlaktozowa) 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g 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>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</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. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy panierowany 100g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ryżowa 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. ogórkowa z ryżem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler,</b>	<b>Mąka , seler,</b>	<b>Mleko, seler, mąka</b>
<b>Podw</b>	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń b/c 150g	Budyń z sokiem 150g	Jabłko gotowane 2szt	Budyń z sokiem 150g
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>		<b>mleko</b>		<b>mleko</b>

<b>Kola cja</b>	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)3 0/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek, 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/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka „Rita” 150g Serek topiony 18 g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew.szczypiorek 30g Chleb, bułka(pszenne/razow e)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, seler, soja</b>	<b>Mleko, mąka, seler, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, seler</b>	<b>Mleko, seler, soja</b>	<b>Mąka , seler, soja, mleko</b>	<b>Mąka , seler, mleko</b>
<b>II K O L.</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			<b>Mąka ,soja</b>			

**\*Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodan y [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 27.03.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Śniadanie</b>	Pasztet 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	Wędlina 40g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne)30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 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.30 g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Pasztet wp. 40g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razow e)30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Humus 50 g Serek „kanapkowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razow e)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>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, sezam</b>
<b>II Śn</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
<b>Obiad</b>	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka Kompot 250ml	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 sur z marchwi i jabłka 100g	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 sur z marchwi i jabłka	Z. jarzynowa z ziemniakami 500ml Kluski leniwe z serem 350g Sur. z marchwi i jabłka Kompot 250ml
*	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler, mąka,</b>	<b>Mleko, seler,</b>	<b>Mąka , seler,</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja</b>

<b>Podw</b>	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>mąka, soja</b>	<b>soja, mąka</b>	<b>mąka</b>	<b>mąka</b>
<b>Kolacja</b>	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. 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, rzodkiew. 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,rzodkiew. 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,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g Jajko 1szt, serek hochland 16g dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. 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,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	<b>Mleko, mąka, ryby, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja, ryby</b>	<b>Mleko, ryby, jaja</b>	<b>Mąka ,ryby, jaja</b>	<b>Mąka ,ryby, jaja</b>
<b>II K O L.</b>			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			<b>Mąka ,soja</b>			

**\*Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	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 28.03.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobo wa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Twaróg 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razo we) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Twaróg 50g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja ,</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mąka, mleko, soja</b>	<b>Mąka, mleko</b>
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
Obiad	Z. krupnik 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g	Z. krupnik 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g	Z. krupnik ryżowy 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g	Z. krupnik 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g	Z. krupnik 500ml Jajko sadzone 1szt. Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml

	Kompot 250ml		Kompot 250ml	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, jaja</b>
Podw	Serek homogenizowany 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Serek homogenizowany 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Serek homogenizowany 1szt
*	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>soja</b>	<b>mleko</b>
Kolacja	Salatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, Twaróg 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z buraków i ziemniaków 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Salatka 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
*	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja,</b>	<b>Mleko, soja</b>	<b>Mąka , mleko, soja</b>	<b>Mąka , mleko,</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	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 29.03.2024**

**WIELKI PIĄTEK**

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
<b>Sniadanie</b>	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 Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g 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
*	<b>Mleko, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, mąka, soja</b>	<b>Mleko, mąka, ryby</b>	<b>Mleko, ryby</b>	<b>Mąka, mleko, ryby</b>	<b>Mleko, mąka, ryby</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. 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 gotowane100g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana 100g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane100g 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</b>	<b>Mąka , seler, ryby</b>	<b>Mleko, seler, mąka, jaja, ryby</b>
<b>Podw</b>	Drożdżówka 1szt	Kanapka z serem i jarzynami warzywami 1szt	Kanapka z serem i warzywami 1szt	Kanapka z srem i warzywami 1szt	Drożdżówka 1szt	Drożdżówka 1szt
*	<b>mąka</b>	<b>mąka, mleko</b>	<b>mąka, mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mąka</b>	<b>mąka</b>
<b>Kolacja</b>	Pasta z jaj i zieleniny 70g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Jajko gotowane 50g(bez żółtka) Twaróg 30g, dżem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g Serek hochland 16g, wedlina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g Serek hochl.16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z jaj i zieleniny 70g Serek hochl.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
*	<b>Mleko, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja</b>	<b>Mleko ,jaja</b>	<b>Mąka , mleko,jaja</b>	<b>Mleko, mąka, seler, soja , gorczyca</b>

II K O L.			Pieczyno razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			<b>Mąka ,soja</b>			

**\*Alergeny**

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

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowo	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	Ser żółty 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Jajko gotowane 50g (bez żółtka) Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Ser żółty 40g Jajko gotowane 1 szt. Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	<b>Mleko, mąka,</b>	<b>Mleko, mąka, jaja</b>	<b>Mleko, mąka,</b>	<b>Mleko,</b>	<b>Mąka, mleko,</b>	<b>Mleko, jajo</b>
II śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			<b>Mąka razowa , mleko</b>			
Obiad	Z. żurek z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami i jogurtem 250g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Ryz z jabłkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mąka,seler
Podw	Szarlotka 100g Sok owocowy 1szt	Szarlotka 100g Sok owocowy 1szt	Serek (skyr) 1szt Jabłko gotowane 1szt	Serek (skyr) 1szt Jabłko gotowane 1szt	Szarlotka 100g Sok owocowy 1szt	Szarlotka 100g Sok owocowy 1szt
*	mąka, jaja	soja, jaja	mleko	mleko	mąka, jaja	
Kolac ja	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Wędlina 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego 70g Wędlina 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórekół,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Wędlina 40g, jajko gotow. 1szt Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Wędlina 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g Wędlina 40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego i tuńczyka 70g humus 50g , dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja, ryby	Mleko, soja,	Mleko, mąka, soja, jaja, ryby	Mleko, soja, ryby	Mąka, soja, ryby	Mąka,ryby
			Mąka ,soja			

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2664	120	105	60	352	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	2611	108	108	61	350	31	5
cukrzycowa	2675	131	105	62	343	31	4
z ograniczeniem glutenu	2562	107	83	51	359	21	2
bezmleczna	2436	78	94	48	334	23	4
wege	2685	101	103	58	381	27	4

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowo	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
Sniadanie	<p>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Kiełbasa wiejska drob.30g</p> <p>Szynka wędzona 30g</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>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Kiełbasa wiejska drob. 30g</p> <p>Szynka wędzona 30g</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>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Kiełbasa wiejska drob. 30g</p> <p>Szynka wędzona 30g</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>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Kiełbasa wiejska drob. 30g</p> <p>Szynka wędzona 30g</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>Jajko gotowane 1szt</p> <p>Kiełbasa wiejska drob. 30g</p> <p>Szynka wędzona 30g</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 gotowane 2szt</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior 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, jaja</b>	<b>Mleko, mąka, jaja, soja</b>	<b>Mleko, mąka, soja, jaja</b>	<b>Mleko, soja, jaja</b>	<b>Mąka, mleko, soja, jaja</b>	<b>Mąka, mleko, jaja</b>
II Śn			<p>Pieczycwo razowe, masło 30/5g</p> <p>Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g</p>			

			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 śmietan 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 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  Kompot 250ml	Z. rosół z makaronem 500ml  Kluski leniwe 350g  Marchew gotowana 100g  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, jaja</b>
Pod w	Sernik 100g  Sok owocowy 1szt	Sernik 100g  Sok owocowy 1szt	Serek (skyr) 1szt  Jabłko gotowane 1szt	Serek (skyr) 1szt  Jabłko gotowane 1szt	Sernik 100g  Sok owocowy 1szt	Sernik 100g  Sok owocowy 1szt
*	<b>mąka, jaja, jaja</b>	<b>mąka, jaja,mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mleko</b>	<b>mąka, jaja,mleko</b>	<b>mleko,mąka, jaja</b>



Kolac ja	Sałatka jarzynowa 150g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska drobiowa 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska drobiowa 30g Sał.ziel.ogórekót,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska drobiowa 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska drob.30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Szynka gotowana 30g Kiełbasa wiejska drob.30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka jarzynowa 150g Tuńczyk w oleju 40g, Serek hochland 16g, 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, ryby</b>	<b>Mleko, soja, jaja, seler</b>	<b>Mąka, soja, seler, jaja</b>	<b>Mąka, mleko, seler, 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	3172	188	143	61	314	30	5
lekkostrawna /wątrobowa	3122	186	186	61	301	41	4
cukrzycowa	3278	193	149	62	322	41	4
z ograniczeniem glutenu	3170	177	132	55	336	30	3
bezmleczna	2854	142	126	50	295	29	4
wege	3239	176	139	66	348	31	3