

Jadłospis na dzień 30.09.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobo wa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	Ser żółty 40g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Twaróg 50g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Ser żółty 40g (b/l) Wędlina 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml	Pasta warzywna 50g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 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			

Obiad	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	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 Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z makaronem 500ml Schab duszony 60g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Schab duszony w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z zacierką 500ml jajko sadzone 1szt Ziemniaki 200g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mąka, seler, 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	Pasta z sera białego i topionego 70g Wędlina40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk	Pasta z sera białego 70g Wędlina40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek, pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/	Pasta z sera białego 70g Wędlina 40g, jajko 1szt Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(razowe)30/80	Pasta z sera białego i topionego 70g Wędlina40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g	Pasta z sera białego i topionego 70g Wędlina40g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk	Humus 50g Serek topiony 50g ,dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor , rzodkiew. szczypiorek

	iew. szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Masło 15g Herbata 200g	80g Masło 15g Herbata 200g	g Masło 15g Herbata 200g	Pieczyno <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	. szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Herbata 200g	30g Chleb, bułka (pszenne/ razowe) 30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, soja,	Mąka, soja	Mleko, mąka, jaja, sezam
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	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 01.10.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Sniadanie	<p>Wędlina 40g</p> <p>Pasta z sera białego 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>Pasta z sera białego 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>Pasta z sera białego 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kawa inka 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Pasta z sera białego 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 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>Pasta z sera białego 50g(b/l)</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>humus 50g</p> <p>Pasta z sera białego 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p>

						Kawa inka 200ml 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			
Ob i ad	Z. krupnik 500ml Roladki drobiowe z serem żółtym 100g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik ryżowy 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych.100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. krupnik 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, ryba
Podw						

	Budyń z sokiem 150g	Budyń z sokiem 150g	Budyń b/c 150g	Budyń z sokiem 150g	Kanapka z szynką i warzywami 1szt	Budyń z sokiem 150g
*	mleko	mleko	mleko	mleko	mąka, soja	
Kolac ja	Pasta z tuńczyka 50g jajko 1szt, serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pasta z sera białego 50g jajko 50g(bez żółtka), twaróg 30g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórekół,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 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, dzem 25g Sał.ziel.ogórek 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(b/l), dzem 25g Sał.ziel.ogórek Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk . szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Pasta z tuńczyka 50g jajko 1szt, serek hochland 16g, 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, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja, ryby	Mleko, jaja, ryby	Mąka, jaja, ryby	Mąka, jaja, ryby
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	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 02.10.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetarian
Śniadanie	<p>Pasztet wieprzowy 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. 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. 30g</p> <p>Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pasztet wieprzowy 40g</p> <p>Serek biały 50g(b/l)</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodkiew., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Pasta warzywna 50g</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, soja	Mleko, mąka, soja , gorczyca
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. porowa z zacierką 500ml</p> <p>Jajko w sosie koperkowym 1szt./50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p>	<p>Z. zacierkowa 500ml</p> <p>Jajko w sosie koperkowym 1szt./50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Marchewka gotowana 100g</p> <p>Kompot 250ml</p>	<p>Z. porowa z zacierką 500ml</p> <p>Jajko w sosie koperkowym 1szt./50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p>	<p>Z. porowa z makaronem 500ml</p> <p>Jajko sadzone 1szt</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p>	<p>Z. porowa z zacierką 500ml</p> <p>Jajko sadzone 1szt</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona 20g</p>	<p>Z. porowa z zacierką 500ml</p> <p>Jajko w sosie koperkowym 1szt./50g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka 100g</p> <p>Sał. zielona ze śmietaną</p>

	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml		Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Kompot 250ml	30g Kompot 250ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, jaja	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja
Po dw	Drożdżówka 1 szt	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Kanapka z szynką i warzywami 1sz	Drożdżówka 1 szt	Drożdżówka 1 szt
*	mąka	mąka, soja	mąka, soja	mąka, soja	mąka, soja	mąka
Ko l a c j a	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Twaróg 30g, Wędlina 40g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka (razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa z kurczakiem 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor ,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Sałatka makaronowa z kurczakiem150g Wędlina 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodk. szczypiorek 30g Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Herbata 200g	Sałatka makaronowa 150g Twaróg 50g, 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, jaja	Mleko, soja,	Mąka , mleko, soja,	Mleko, mąka
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	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 03.10.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	
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>Wędlina 40g</p> <p>Twaróg 50g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>Chleb, bułka (razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p> <p>Kakao 200ml</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Wędlina 40g</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g</p> <p>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(b/l)</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Herbata 200ml</p>	<p>Jajko 1 szt.</p> <p>Ser żółty 40g</p> <p>Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g</p> <p>Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g</p> <p>Masło 20g</p>

	Herbata 200ml					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			
Ob i ad	Z. żurek z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 300g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Łazanki warzywne 300 g Sur. z selera i jabłka 100g Kompot 250 ml
*	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler, mąka,	Mleko, seler,	Mąka , seler,	Mleko, seler, mąka,
Po dw	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Kefir 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko		mleko
Kol ocj a	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk iew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Twaróg 30g, dzem 25g Sał.ziel.ogórekóť,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne)30/80g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, wędłina 30g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk ew. szczypiorek 30g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodki ew. szczypiorek 30g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g(b/l), dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodk . szczypiorek 30g	Salatka z ryżu 150g Serek hochland 16g, dzem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor rzodkiew. szczypiorek 30g

	razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Masło 15g Herbata 200g	Chleb,bułka(razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g	Pieczycwo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Chleb,bułka(pszenne/ razowe)30/80g Herbata 200g	Chleb,bułka (pszenne/razowe)30/80g Masło 15g Herbata 200g
*	Mleko, mąka,	Mleko, mąka,	Mleko, mąka, soja	Mleko,	Mąka,	Mleko, mąka
II K O L.			Pieczycwo 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	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 04.10.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/ wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	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 Śniadanie	-		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	Jajko gotowane (bez żółtka) 50g Wędlina 40 g Dżem 25 g	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Twaróg 30 g Sałata zielona, ogórek	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony,	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Wędlina 40 g Dżem 25 g	Pasta z jaj i zieleniny 70 g Twaróg 40 g Dżem 25 g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor,rzodkiewka,

	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenna) 30/80g masło 15 g herbata 200ml	zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 15 g Herbata 200ml	pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb bezglutenowy 100g Masło 15 g Herbata 200ml	Salata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Herbata 200ml	szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 15 g 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]	tluszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	blonnik [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 05.10.2024r.

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Parówka wp. 40g	Parówka wp 40g	Parówka wp. 40g	Wędlina 40g	Parówka wp. 40g	Jajko 1szt.
	Serek „twarogowy 50g	Serek „twarogowy 50g	Serek „twarogowy 50g	Serek „twarogowy 50g	Serek „twarogowy 50g(b/l)	Serek „twarogowy 50g
	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., ,szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., ,szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., ,szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., ,szczypiorek 30g	Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., ,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	Herbata 200ml	Masło 20g
	Kawa inka 200ml	Kawa inka 200ml	Kawa inka 200ml	Kawa inka 200ml	Kawa inka 200ml	Kawa inka 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 Sał. ziel.pomid.rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z borówkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z borówkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z borówkami i jogurtem 250g Kompot 250ml Sur. z marchwi i jabłka 100g	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z borówkami i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z borówkami 250g Kompot 250ml	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Ryz z borówkami i bitą śmietaną 250g 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 maślana 1 szt	Bułka maślana 1 szt
*	mąka	soja , mąka	soja , mąka	soja , mąka	mąka	mąka
Ko lac ja	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 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 Twaróg 50g, 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 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 Twaróg 50g(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 Twaróg 50g, 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 06.10.2024r.

	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. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. zacierkowa 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	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa b/c 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa z bitą śmietaną 150g
*	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	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, twaróg 30g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka (razowe)30/80g Masło 15g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Pieczywo bezglutenowe 100g	Salatka jarzynowa 150g Wędlina 40g, dżem 25g Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g, Chleb, bułka	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	Masło 15g Herbata 200g	(pszenne/razowe)30/8g 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,
Ko lac ja II			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sałata zielona, pomidor, rzodkiewka 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	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