

Jadłospis na dzień 08.01.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobow a	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	Wędlina 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Jajko gotow. 50g (bez żółtka) Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Pieczywo bezglutenowe 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Ser żółty 40g Jajko gotowane 1szt Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, mąka, soja, jaja	Mleko, soja, jaja	Mąka, mleko, soja, jaja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa, mleko			
Obiad	Z. żurek z ziemniakami 500ml Zrazy mielone w sosie własnym 80/50g Kasza 150g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Pulpet wp. 80g Kasza 150g Buraczki z jabłkiem 100g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Zrazy mielone w sosie własnym 80/50g Kasza 150g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ziemniaczana 500ml Mięso wp. gotowana 70g Ryz 150g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Zrazy mielone w sosie własnym 80/50g Kasza 150g Buraczki z jabłkiem 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. żurek z ziemniakami 500ml Pierogi ruskie 350g 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	Jogurt owocowa 1szt	Jogurt owocowa 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Jogurt owocowa 1szt	Jabłko gotowane 2SZT	Jogurt owocowa 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 Serek topiony 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
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	2494	120	114	56	285	23	5
lekkostrawna /wątrobowa	2508	126	126	51	307	34	5
cukrzycowa	2934	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	2969	119	119	58	389	31	5

Jadłospis na dzień 09.01.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetarian
Śniadanie	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 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 „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Serek „włoszczowa” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml 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., rzodkiew., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	jajko 1szt Serek „włoszczowa” 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, jajo
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Roladki drobiowe z serem żółtym 100g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z zacierką 500ml Filet drobiowy gotowany 70g Ziemniaki 200g Sur. z jarzyn mieszanych 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. pomidorowa z zacierką 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, mąka, ryby
Podw	Serek „Danio” 1szt	Serek „Danio” 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Serek „Danio” 1szt	Jabłko gotowane 2szt	Serek „Danio” 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko		mleko
Kolac ja	Salatka makaronowa z szynką 150g Twaróg 50g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor, rzodkiew. szczypiorek 30g Chleb,bułka(pszenne/razowe)30/8 0g 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 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	2467	100	104	45	284	21	5
lekkostrawna /wątrobowa	2200	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	2146	82	75	37	293	32	5
wege	2093	86	81	42	259	25	4

Jadłospis na dzień 10.01.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobow a	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Pasztet wp.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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>humus 50g Pasta z sera białego 50 g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml</p>
*	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			
Ob i ad	Z. porowa z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	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 Kompot 250ml	Z. porowa z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 350g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. porowa z ziemniakami 500ml Łazanki z mięsem i jarzynami 350g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. porowa z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 250g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt
*	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 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)30/8 0g 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, serek hochland 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 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,

*			Mąka ,soja			
---	--	--	------------	--	--	--

***Alergeny**

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2865	99	108	46	353	27	4
lekkostrawna /wątrobowa	2518	99	99	42	334	33	4
cukrzycowa	2948	125	125	56	352	33	3
z ograniczeniem glutenu	2760	127	102	50	368	25	2
bezmleczna	2563	96	105	43	330	26	3
wege	2785	106	93	44	405	33	3

Jadłospis na dzień 11.01.2024r

Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna/wątrobowa	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., szczypior. 30g Chleb, bułka (razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 250ml Herbata 200ml	Wędlina 40g Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypior. 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/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Jajko 1 szt. Ser żółty 40g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml
*	Mleko, mąka, soja	Mleko, mąka, soja ,	Mleko, mąka, soja	Mleko, soja	Mąka, mleko, soja	Mleko, mąka, jaja
II Śn			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał. ziel. pomid. rzodk. 10g Twaróg 30g			
*			Mąka razowa , mleko			
Obiad	Z. koperkowa z ryżem 500ml Brizol wołowy z cebulką 100g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. koperkowa z ryżem 500ml Pulpet wołowy 80g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. koperkowa z ryżem 500ml Pulpet wołowy 80g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. koperkowa z ryżem 500ml Mięso wołowe gotow. 70g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. koperkowa z ryżem 500ml Pulpet wołowy 80g Ziemniaki 200g Sur. z selera i jabłka 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Zupa koperkowa z ryżem 500 ml Kluski leniwe z serem 350 g Sur. z selera i jabłka 100g Kompot 250 ml
*	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja	Mleko, seler,	Mąka , seler, jaja	Mleko, seler, mąka, jaja

Podw	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kefir 1szt	Kanapka z szynka i warzywami 1szt	Kefir 1szt
*	mleko	mleko	mleko	mleko	mąka, soja	mleko
Kolacja	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. 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,rzodkiew. 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,rzodkiew. 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,rzodkiew. szczypiorek 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 15g Herbata 200g	Salatka z ryżu i kurczaka 150g Serek hochland 16g, dżem 25g Sał.ziel.ogórek,pomidor,rzodkiew. 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 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	2578	115	117	56	315	35	4
lekkostrawna /wątrobowa	2151	108	108	46	280	44	4
cukrzycowa	2792	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 12.01.2024r

	Dieta podstawowa	Dieta lekkostrawna/wątrobowa	Dieta cukrzycowa	Dieta z ograniczeniem glutenu	Dieta bezmleczna	Dieta wegetariańska
Śniadanie	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/razowe) 30/80g Masło 20g Kawa inka 200ml Herbata 200ml	Tuńczyk w oleju 40g Serek topiony 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 Sałata zielona, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g masło 15g Kawa inka 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 Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. kminkowa z makaronem 500ml Ryba gotowana 70g Ziemniaki 200g Buraczki gotowane 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Zupa kminkowa z makaronem 500ml Ryba panierowana (miruna) 100g Ziemniaki 200g Buraczki zasmażane 100g Sałata zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml

*	Mleko, seler, mąka, jaja, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, mąka, ryby	Mleko, seler, ryby	Mąka , seler, ryby	Mleko, mąka, seler, jaja, ryby
Podw	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 150g	Kisiel z jabłkiem 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)30/8 0g 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,rzodki 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 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	2492	95	106	45	303	23	4
lekkostrawna /wątrobowa	1912	88	88	33	264	28	4
cukrzycowa	2406	113	99	51	282	28	4
z ograniczeniem glutenu	2317	113	80	48	314	18	2
bezmleczna	2040	86	80	38	259	21	4
wege	2413	92	104	44	291	22	3

Jadłospis na dzień 13.01.2024r

	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., szczypio. 30g Pieczywo <u>bezglutenowe</u> 100g Masło 20g Kakao 200ml Herbata 200ml	Parówka wp.40g Serek „twarogowy” 50g Sał. ziel., ogórek zielony, pomid., rzodk., szczypiorek 30g Chleb, bułka (pszenne/razowe) 30/80g Masło 20g Herbata 200ml	Humus 50 g 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 Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i jogurtem 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	Z. barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Makaron z serem białym i bitą śmietaną 300g Kompot 250ml Jabłko gotowane 1szt	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
*	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.ogórekót,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 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

*	Mleko, mąka, seler	Mleko, mąka, seler	Mleko, mąka, seler, soja	Mleko, seler	Mąka , mleko, seler	Mleko, mąka, seler
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	2865	99	140	64	421	30	3
lekkostrawna /wątrobowa	2989	119	119	59	360	41	3
cukrzycowa	3318	141	143	67	376	41	4
z ograniczeniem glutenu	3006	218	121	61	362	35	3
bezmleczna	2572	155	106	48	241	32	3
wege	2797	102	110	48	367	34	3

Jadłospis na dzień 14.01.2024r

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	Jajko 1 szt. 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, jajko
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 Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Jarzyna gotowana 100g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. ryżowa 500ml Filet z indyka duszony 60g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińsk. 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Filet z indyka w sosie własnym 60/50g Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona 20g Kompot 250ml	Z. grysikowa 500ml Jajko sadzone Ziemniaki 200g Sur. z kapusty pekińskiej 100g Sał. zielona ze śmietaną 30g Kompot 250ml

Podw	Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g	Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g	Galaretka owocowa 150g	Galaretka owocowa z bita śmietaną 150g
*	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	Mleko, mąka, soja, jaja, seler	Mleko, seler, soja, jaja	Mąka , seler, jaja, soja	Mleko, mąka, seler, jaja,
II KOL.			Pieczywo razowe, masło 30/5g Sał.ziel.pomid.rzodk. 10g Wędlina 20g			
*			Mąka ,soja			

*Alergeny

Dieta	wartość energetyczna [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	w tym kwasy nasycone [g]	węglowodany [g]	błonnik [g]	sód [g]
Podstawowa	2168	112	82	37	282	24	5
lekkostrawna /wątrobowa	2472	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	2115	89	82	28	275	28	5
wege	2267	96	94	39	297	29	4