

JADŁOSPIS 25.12.2023 – Poniedziałek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Ryż biały na mleku 300g (ryż biały, mleko) (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata 250ml	- Ryż biały na mleku 300g (ryż biały, mleko) (MLEKO) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata 250ml	- Ryż brązowy na wywarze warzywnym 300g (SELER) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata b/c 250ml	- Ryż biały na mleku 300g (ryż biały, mleko) (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata 250ml	- Ryż biały na mleku 300g (ryż biały, mleko) (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata 250ml	- Ryż biały na mleku 150g (ryż biały, mleko) (MLEKO) - Pieczywo pszenne 60g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1 szt.
Obiad	- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, ziemniaki, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Bigos 140g (kapusta kiszona, grzyby, mięso wieprzowe, śliwki, przyprawy) - Ziemniaki 200g - Piernik 150g - Kompot 200ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drobiowy, ziemniaki, marchew, mięso drobiowe, natka pietruszki, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Gulasz drobiowy w lekkim sosie curry 140g (m. drobiowe, m. pszena, curry, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 200ml	- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, ziemniaki, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Bigos 140g (kapusta kiszona, grzyby, mięso wieprzowe, śliwki, przyprawy) - Ziemniaki 200g - Piernik 150g - Kompot b/c 200ml	- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, ziemniaki, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Gulasz drobiowy w lekkim sosie curry 140g (m. drobiowe, m. pszena, curry, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowana marchewka 150 g - Kompot 200ml	- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, ziemniaki, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Bigos 140g (kapusta kiszona, grzyby, mięso wieprzowe, śliwki, przyprawy) - Ziemniaki 200g - Piernik 150g - Kompot 200ml	- Zupa pieczarkowa z ziemniakami 250g (wywar wieprzowy, pieczarki, ziemniaki, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Gulasz drobiowy w lekkim sosie curry 120g (m. drobiowe, m. pszena, curry, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 100g - Surówka z białej kapusty 150g (kapusta biała, marchew, natka pietruszki, jogurt, przyprawy (MLEKO)) - Kompot 200ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny) (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny) (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych) (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny) (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny) (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny) (MLEKO)
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (AJAJ, GLUTEN, MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 60g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (AJAJ, GLUTEN, MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (AJAJ, GLUTEN, MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (AJAJ, GLUTEN, MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 10g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (AJAJ, GLUTEN, MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml
Posilek nocny	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2314 kcal; B: 110,01 g; T: 89,04 g, w tym Tł. nasycone: 35,78g; W: 279,24 g, w tym cukry 148,03 g; Błonnik: 23,44 g, Sól: 6,14g;						

JADŁOSPIS 26.12.2023 - Wtorek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Kawa zbożowa 250ml (GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Serek topiony 40g (MLEKO) - Dżem 40g - Mandarynka 1 szt. - Jogurt owocowy 150g - herbata 250ml	- Płatki jaglane na mleku 300g (Płatki jaglane mleko (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Ser biały 40g (MLEKO) - Dżem 40g - Jogurt owocowy 150g - herbata 250ml	- Kasza jaglana na wywarze warzywnym 300g (SELER GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Ser biały 60g (MLEKO) - Mandarynka 1 szt. - Jogurt owocowy 150g - herbata b/c 250ml	- Kawa zbożowa 250ml (GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Serek topiony 40g (MLEKO) - Dżem 40g - Mandarynka 1 szt. - Jogurt owocowy 150g - herbata 250ml	- Płatki jaglane na mleku 300g (Płatki jaglane mleko (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Serek topiony 40g (MLEKO) - Dżem 40g - Mandarynka 1 szt. - Jogurt owocowy 150g - herbata 250ml	- Płatki jaglane na mleku 150g (Płatki jaglane mleko (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN)) - Masło ekstra 10g (MLEKO) - Serek topiony 40g (MLEKO) - Dżem 30g - Mandarynka 1 szt. - Jogurt owocowy 150g - herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki Sok owocowy 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki Sok owocowy 200 ml	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki Sok owocowy 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki Sok owocowy 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki Sok owocowy 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki Sok owocowy 200 ml
Obiad	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż biały (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jasnym 140g (f. drobiowy, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Bukiet gotowanych warzyw 150g - Kompot 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż biały (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Bukiet gotowanych warzyw 150g - Kompot 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż biały (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 250g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż biały (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Kotlet pożarski 120g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 200ml
Podwieczorek	Chałka 80g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Chałka 80g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Chałka 80g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Chałka 80g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Chałka 80g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Chałka 80g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Ryba po grecku 100g (f. mintaja, marchew, seler, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy (RYBA, SELER)) - Sałata 30g - Papryka 50g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Ryba po grecku 100g (f. mintaja, marchew, seler, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy (RYBA, SELER)) - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Ryba po grecku 100g (f. mintaja, marchew, seler, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy (RYBA, SELER)) - Sałata 30g - Papryka 50g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Ryba po grecku 100g (f. mintaja, marchew, seler, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy (RYBA, SELER)) - Sałata 30g - Papryka 50g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Ryba po grecku 100g (f. mintaja, marchew, seler, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy (RYBA, SELER)) - Sałata 30g - Papryka 50g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; (GLUTEN) - Masło ekstra 10g (MLEKO) - Ryba po grecku 70g (f. mintaja, marchew, seler, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, przyprawy (RYBA, SELER)) - Sałata 30g - Papryka 50g - herbata 250ml
Posilek nocny	Delicje 30 g – 2 szt. (GLUTEN)	Delicje 30 g – 2 szt. (GLUTEN)	Ciasteczka dietetyczne 30 g (GLUTEN)	Delicje 30 g – 2 szt. (GLUTEN)	Delicje 30 g – 2 szt. (GLUTEN)	Delicje 30 g – 2 szt. (GLUTEN)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2249 kcal; B: 100,43 g; T: 86,23 g, w tym Tł. nasycone: 40,24 g; W: 275,42 g, w tym cukry 170,12 g; Błonnik: 20,31 g, Sól: 6,83g;						

JADŁOSPIS 27.12.2023 - Środa

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Kasza manna na mleku 300g (kasza manna, mleko (MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, sól, b. pszenney bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA)) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER) - Jajo 1 szt. - Sałata 30g - Ogórek 50g - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 300g (kasza manna, mleko (MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, sól, b. pszenney bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA)) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER) - Jajo 1 szt. - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata 250ml	- Płatki żytnie na wywarze warzywnym 300g (płatki żytnie, (SELER, GLUTEN)) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, sól, b. pszenney bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA)) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER) - Jajo 1 szt. - Sałata 30g - Ogórek 50g - herbata b/c 250ml	- Kasza manna na mleku 300g (kasza manna, mleko (MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, sól, b. pszenney bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA)) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER) - Jajo 1 szt. - Sałata 30g - Pomidor 50g - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 300g (kasza manna, mleko (MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, sól, b. pszenney bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA)) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER) - Jajo 1 szt. - Sałata 30g - Ogórek 50g - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 150g (kasza manna, mleko (MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo pszenne 60g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (m. wieprzowe, sól, b. pszenney bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA)) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER) - Jajo 1/2 szt. - Sałata 30g - Ogórek 50g - herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami ogórkiem Gruszka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami ogórkiem Gruszka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami ogórkiem Gruszka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami ogórkiem Gruszka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami ogórkiem Gruszka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami ogórkiem Gruszka 1 szt.
Obiad	- Zupa jarzynowa z kaszą 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet mielony z drobiu 140g (m.drobiowe, jajko, b.tarta, przyprawy, cebula (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Buraczki zasmażane 150g - Kompot 200ml	- Zupa jarzynowa z kaszą 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka wieprzowa w sosie jarzynowym 140g (m. wieprzowe, bulion, marchew, pietruszka, seler, mąka pszenna (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Buraki gotowane 150g - Kompot 200ml	- Zupa jarzynowa z kaszą 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet mielony z drobiu 140g (m.drobiowe, jajko, b.tarta, przyprawy, cebula (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Buraczki zasmażane 150g - Kompot b/c 200ml	- Zupa jarzynowa z kaszą 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet mielony z drobiu 140g (m.drobiowe, jajko, b.tarta, przyprawy, cebula (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Buraki gotowane 150g - Kompot 200ml	- Zupa jarzynowa z kaszą 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet mielony z drobiu 140g (m.drobiowe, jajko, b.tarta, przyprawy, cebula (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Buraczki zasmażane 150g - Kompot 200ml	- Zupa jarzynowa z kaszą 250g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet mielony z drobiu 120g (m.drobiowe, jajko, b.tarta, przyprawy, cebula (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ziemniaki 100g - Buraczki zasmażane 150g - Kompot 200ml
Podwieczerek	Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))	Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))	Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))	Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))	Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))	Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paprykarz domowy 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paprykarz domowy 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paprykarz domowy 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 80g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paprykarz domowy 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 20g (MLEKO) - Paprykarz domowy 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham; (GLUTEN)) - Masło ekstra 10g (MLEKO) - Paprykarz domowy 70g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 80g - herbata 250ml
Posilek nocny:	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2258 kcal; B: 102,65 g; T: 79,86 g, w tym Tł. nasycone: 30,86g; W: 292,54 g, w tym cukry 188,56 g; Błonnik: 23,44 g, Sól: 6,11 g;						

JADŁOSPIS 28.12.2023 - Czwartek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) -Ser gouda 80g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) -Salata 30g -Pomidor 50g - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) -Ser gouda 80g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) -Salata 30g -Pomidor 50g - herbata 250ml	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) -Ser gouda 80g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) -Salata 30g -Pomidor 50g - herbata b/c 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) -Ser gouda 80g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) -Salata 30g -Pomidor 50g - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) -Ser gouda 80g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) -Salata 30g -Pomidor 50g - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) -Ser gouda 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) -Salata 30g -Pomidor 50g - herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wieśniową (20g), 2 plasterkami jaja i 3 plasterkami ogórka Sok warzywny 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wieśniową (20g), 2 plasterkami jaja i 3 plasterkami ogórka Sok warzywny 200 ml	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wieśniową (20g), 2 plasterkami jaja i 3 plasterkami ogórka Sok warzywny 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wieśniową (20g), 2 plasterkami jaja i 3 plasterkami ogórka Sok warzywny 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wieśniową (20g), 2 plasterkami jaja i 3 plasterkami ogórka Sok warzywny 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wieśniową (20g), 2 plasterkami jaja i 3 plasterkami ogórka Sok warzywny 200 ml
Obiad	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, brokuły, śmietana, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA) - Polewa jogurtowo-czosnkowa 50g (jog. Naturalny, czosnek (MLEKO)) -Jabłko 150g - Kompot 200ml	- Zupa grysikowa 400g (bulion drobiowy, kasza manna, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA) - Polewa jogurtowa 50g (jog. Naturalny (MLEKO)) - Banan 1 szt. - Kompot 200ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, brokuły, śmietana, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA) - Polewa jogurtowo-czosnkowa 50g (jog. Naturalny, czosnek (MLEKO)) -Jabłko 150g - Kompot b/c 200ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, brokuły, śmietana, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300 g (GLUTEN, JAJA) - Polewa jogurtowo-czosnkowa 50g (jog. Naturalny, czosnek (MLEKO)) -Jabłko 150g - Kompot 200ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, brokuły, śmietana, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300 g (GLUTEN, JAJA) - Polewa jogurtowo-czosnkowa 50g (jog. Naturalny, czosnek (MLEKO)) -Jabłko 150g - Kompot 200ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 250g (wywar wieprzowy, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, brokuły, śmietana, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 200 g (GLUTEN, JAJA) - Polewa jogurtowo-czosnkowa 50g (jog. Naturalny, czosnek (MLEKO)) -Jabłko 150g - Kompot 200ml
Podwieczorek	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER)) - Ogórek kiszony 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	-Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER)) - Ogórek kiszony 80g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER)) - Ogórek kiszony 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 40g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (SOJA) (GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER)) - Ogórek kiszony 80g - herbata 250ml
Posiłek nocny	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)	Mus owocowy 90g (przecier jabłkowy, truskawkowy, bananowy, z czarnej porzeczki)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2093 kcal; B: 83,32 g; T: 75,85 g, w tym Tł. nasycone: 43,27 g; W: 279,35 g, w tym cukry 144,94 g; Błonnik: 25,45 g, Sól: 7,07 g;

JADŁOSPIS 29.12.2023 - Piątek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Kakao na mleku 250ml (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - jogurt naturalny 150g (MLEKO) – pacjenci bez dodatków - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> , GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (MLEKO)), SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Kluski lane na wywarze 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - herbata b/c 250ml	- Kakao na mleku 250ml (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 150g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 60g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plasterkami ogórka Banan 1 szt. (150-200g)	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, białym serem (20g), 3 plasterkami ogórka Banan 1 szt. (150-200g)	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plasterkami ogórka Banan 1 szt. (150-200g)	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plasterkami ogórka Banan 1 szt. (150-200g)	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plasterkami ogórka Banan 1 szt. (150-200g)	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plasterkami ogórka Banan 1 szt. (150-200g)
Obiad	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar warzywny, szpinak, marchew, pietruszka, ryż, przyprawy (GLUTEN)) - Kotlet rybny w panierce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza jęczmienna 200g - Surówka z selera 150g (seler, jabłko, cebula, marchew, majonez light, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kompot 200ml	- Zupa ryżanka 400g (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż biały, m. z kurczaka, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Pulpety rybne w sosie pomidorowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta koncentrat pomidorowy, bulion, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowana fasolka 150g - Kompot 200ml	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar warzywny, szpinak, marchew, pietruszka, ryż, przyprawy (GLUTEN)) - Kotlet rybny w panierce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza jęczmienna 200g - Surówka z selera 150g (seler, jabłko, cebula, marchew, majonez light, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kompot b/c 200ml	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar warzywny, szpinak, marchew, pietruszka, ryż, przyprawy (GLUTEN)) - Pulpety rybne w sosie pomidorowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta koncentrat pomidorowy, bulion, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowana fasolka 150g - Kompot 200ml	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar warzywny, szpinak, marchew, pietruszka, ryż, przyprawy (GLUTEN)) - Pulpety rybne w sosie pomidorowym 120g (f.miruny, jaja, bułka tarta koncentrat pomidorowy, bulion, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza jęczmienna 100g - Surówka z selera 150g (seler, jabłko, cebula, marchew, majonez light, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kompot 200ml	- Zupa szpinakowa z ryżem 250g (wywar warzywny, szpinak, marchew, pietruszka, ryż, przyprawy (GLUTEN)) - Pulpety rybne w sosie pomidorowym 120g (f.miruny, jaja, bułka tarta koncentrat pomidorowy, bulion, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza jęczmienna 100g - Surówka z selera 150g (seler, jabłko, cebula, marchew, majonez light, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kompot 200ml
Podwieczorek	Drożdżówka 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Drożdżówka 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Placek drożdżowy 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA),	Drożdżówka 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Drożdżówka 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)	Drożdżówka 80g (MLEKO, GLUTEN, JAJA)
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży) (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> , GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży) (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży) (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży) (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży) (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 70g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży) (MLEKO) - Pomidor 80g - herbata 250ml
Posilek nocny	Serek homog. waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homog. waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homog. naturalny 150g (MLEKO)	Serek homog. waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homog. waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homog. waniliowy 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2347 kcal; B: 93,63 g; T: 77,86 g, w tym Tł. nasycone: 33,57 g; W: 324,78 g, w tym cukry 261,40 g; Błonnik: 27,52 g, Sól: 7,10 g;

JADŁOSPIS 30.12.2023 – Sobota

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Płatki ryżowe na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko (MLEKO)) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (schab wieprzowy, sól, maltodekstryna, b. zwierzęce (wieprzowe), aromat, olej słonecznikowy, substancja konserwująca – azotyn sodu (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)) - Ogórek 80g	- Płatki ryżowe na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko (MLEKO)) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (schab wieprzowy, sól, maltodekstryna, b. zwierzęce (wieprzowe), aromat, olej słonecznikowy, substancja konserwująca – azotyn sodu (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)) - Pomidor 80g	- Płatki ryżowe na wywarze warzywnym 300g (SELER) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (schab wieprzowy, sól, maltodekstryna, b. zwierzęce (wieprzowe), aromat, olej słonecznikowy, substancja konserwująca – azotyn sodu (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)) - Ogórek 80g	- Płatki ryżowe na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko (MLEKO)) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (schab wieprzowy, sól, maltodekstryna, b. zwierzęce (wieprzowe), aromat, olej słonecznikowy, substancja konserwująca – azotyn sodu (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)) - Pomidor 80g	- Płatki ryżowe na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko (MLEKO)) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (schab wieprzowy, sól, maltodekstryna, b. zwierzęce (wieprzowe), aromat, olej słonecznikowy, substancja konserwująca – azotyn sodu (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)) - Ogórek 80g	- Płatki ryżowe na mleku 150g (płatki ryżowe, mleko (MLEKO)) - Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (schab wieprzowy, sól, maltodekstryna, b. zwierzęce (wieprzowe), aromat, olej słonecznikowy, substancja konserwująca – azotyn sodu (GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO, JAJA)) - Ogórek 80g
	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata b/c 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.
Obiad	- Krupnik jaglany 400g (bulion drobiowy, kasza manna, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kluski śląskie 200g - Surówka z kiszonych ogórków 150g	- Krupnik jaglany 400g (bulion drobiowy, kasza manna, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kluski śląskie 200g - Ziemniaki 200g - Gotowany brokuł 150g	- Krupnik jaglany 400g (bulion drobiowy, kasza manna, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kluski śląskie 200g - Surówka z kiszonych ogórków 150g	- Krupnik jaglany 400g (bulion drobiowy, kasza manna, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kluski śląskie 200g - Gotowany brokuł 150g	- Krupnik jaglany 400g (bulion drobiowy, kasza manna, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kluski śląskie 200g - Surówka z kiszonych ogórków 150g	- Krupnik jaglany 250g (bulion drobiowy, kasza manna, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 120g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kluski śląskie 100g - Surówka z kiszonych ogórków 150g
	- Kompot 200ml	- Kompot 200ml	- Kompot b/c 200ml	- Kompot 200ml	- Kompot 200ml	- kompot 200ml
Podwieczorek	Soczek owocowy 1 szt.	Soczek owocowy 1 szt.	Sok warzywny 200g	Soczek owocowy 1 szt.	Soczek owocowy 1 szt.	Soczek owocowy 1 szt.
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (jajo, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 80g	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (jajo, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 80g	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (jajo, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 80g	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (jajo, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 80g	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100g (jajo, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 80g	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60g (jajo, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 80g
	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata b/c 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml
Posilek nocny	Biszkopty 40g (GLUTEN, JAJA)	Biszkopty 40g (GLUTEN, JAJA)	Pieczywo chrupkie żytnie 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Biszkopty 40g (GLUTEN, JAJA)	Biszkopty 40g (GLUTEN, JAJA)	Biszkopty 40g (GLUTEN, JAJA)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2290 kcal; B: 106,63 g; T: 84,86 g, w tym Tł. nasycone: 36,15 g; W: 324,78 g, w tym cukry 158,46 g; Błonnik: 18,72 g, Sól: 8,08 g;						

JADŁOSPIS 31.12.2023 r. - Niedziela

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
Śniadanie	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (Płatki jęczmienne, mleko; MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - ogórek 80g	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (Płatki jęczmienne, mleko; MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Pomidor 80g	- Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - ogórek 80g	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (Płatki jęczmienne, mleko; MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Pomidor 50g	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (Płatki jęczmienne, mleko; MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - ogórek 80g	- Płatki jęczmienne na mleku 150g (Płatki jęczmienne, mleko; MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 60g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 40g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - ogórek 80g
	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata b/c 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml
II śniadanie	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, pasztetem pieczonym (20g), 2 plasterkami papryki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, pasztetem pieczonym (20g), 2 plasterkami papryki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, pasztetem pieczonym (20g), 2 plasterkami papryki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, pasztetem pieczonym (20g), 2 plasterkami papryki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, pasztetem pieczonym (20g), 2 plasterkami papryki Mandarynka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, pasztetem pieczonym (20g), 2 plasterkami papryki Mandarynka 1 szt.
Obiad	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy 140g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g (kapusta włoska, marchew, kukurydza, sok z cytryny, przyprawy, jogurt (MLEKO))	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie z jarzynowym 140g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, śmietanka, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowany kalafior 150g	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy 140g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g (kapusta włoska, marchew, kukurydza, sok z cytryny, przyprawy, jogurt (MLEKO))	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy 140g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Gotowany kalafior 150g	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy 140g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g (kapusta włoska, marchew, kukurydza, sok z cytryny, przyprawy, jogurt (MLEKO))	- Rosół z makaronem 250g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy 120g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 100g - Surówka z kapusty włoskiej 150g (kapusta włoska, marchew, kukurydza, sok z cytryny, przyprawy, jogurt (MLEKO))
	- Kompot 200 ml	- Kompot 200 ml	- Kompot b/c 200 ml	- Kompot 200 ml	- Kompot 200 ml	- Kompot 200 ml
Podwieczorek	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt naturalny 150g (mleko, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych (MLEKO))	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt owocowy 150g (mleko, cukier, białka mleka, truskawki, aromat, pektyny (MLEKO))
Kolacja	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, zioła, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, zioła, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, zioła, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, zioła, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, zioła, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 70g (ser twarogowy, zioła, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g
	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata b/c 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml
Posilek nocny	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Baton zbożowy 1 szt. (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2053 kcal; B: 103,58 g; T: 64,20 g, w tym Tł. nasycone: 30,52 g; W: 274,60 g, w tym cukry 147,94 g; Błonnik: 22,36 g; Sól: 6,15 g;