

JADŁOSPIS 29.01.2024 – Poniedziałek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
<b>Śniadanie</b>	- Płatki ryżowe na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko <b>(MLEKO)</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> <b>(GLUTEN)</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt <b>(MLEKO)</b> ) - Pomidor 80g  - jogurt owocowy 150g <b>(MLEKO)</b> – pacjenci bez dodatków  - herbata 250ml	- Płatki ryżowe na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko <b>(MLEKO)</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> <b>(GLUTEN)</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt <b>(MLEKO)</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kasza manna na wywarze warzywnym 300g <b>(SELER)</b> - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> <b>(GLUTEN)</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt <b>(MLEKO)</b> ) - Pomidor 80g	- Płatki ryżowe na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko <b>(MLEKO)</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> <b>(GLUTEN)</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt <b>(MLEKO)</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Płatki ryżowe na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko <b>(MLEKO)</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> <b>(GLUTEN)</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt <b>(MLEKO)</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Płatki ryżowe na mleku 150g (płatki ryżowe, mleko <b>(MLEKO)</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> <b>(GLUTEN)</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Twarożek ze szczypiorkiem 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt <b>(MLEKO)</b> ) - Pomidor 60g  - herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką pieczoną (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką pieczoną (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1szt.	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką pieczoną (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1szt.	Kanapka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką pieczoną (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką pieczoną (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką pieczoną (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Mandarynka 1szt.
<b>Obiad</b>	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m.drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż <b>(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)</b> ) - Kąski kurczaka w sosie potrawkowym 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna <b>(SELER, GLUTEN)</b> ) - Kasza jęczmienna perłowa 200g - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g (kapusta pekińska, jogurt, marchew, jabłko, kukurydza <b>(MLEKO)</b> )  - Kompot 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m.drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż <b>(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)</b> ) - Kąski kurczaka w sosie potrawkowym 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna <b>(SELER, GLUTEN)</b> ) - Kasza jęczmienna perłowa 200g - Bukiet gotowanych warzyw (marchew, pietruszka, seler) 150g <b>(SELER)</b>  - Kompot 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m.drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż <b>(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)</b> ) - Kąski kurczaka w sosie potrawkowym 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna <b>(SELER, GLUTEN)</b> ) - Kasza jęczmienna perłowa 200g - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 150g (kapusta pekińska, jogurt, marchew, jabłko, kukurydza <b>(MLEKO)</b> )  - Kompot b/c 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m.drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż <b>(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)</b> ) - Kąski kurczaka w sosie potrawkowym 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna <b>(SELER, GLUTEN)</b> ) - Kasza jęczmienna perłowa 200g - Bukiet gotowanych warzyw (marchew, pietruszka, seler) 150g <b>(SELER)</b>  - Kompot 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m.drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż <b>(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)</b> ) - Kąski kurczaka w sosie potrawkowym 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna <b>(SELER, GLUTEN)</b> ) - Kasza jęczmienna perłowa 200g - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120g (kapusta pekińska, jogurt, marchew, jabłko, kukurydza <b>(MLEKO)</b> )  - Kompot 200ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 250g (woda, m.drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż <b>(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)</b> ) - Kąski kurczaka w sosie potrawkowym 120g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna <b>(SELER, GLUTEN)</b> ) - Kasza jęczmienna perłowa 200g - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 120g (kapusta pekińska, jogurt, marchew, jabłko, kukurydza <b>(MLEKO)</b> )  - Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Drożdżówka z serem 80g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b>	Drożdżówka z serem 80g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b>	Chalka 80g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b>	Drożdżówka z serem 80g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b>	Drożdżówka z serem 80g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b>	Drożdżówka z serem 80g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b>
<b>Kolacja</b>	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Papryka 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> , <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Szynka gotowana extra 80g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	-Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Papryka 80g  - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g <b>(MLEKO)</b> - Paszтет pieczony 40g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Szynka gotowana extra 40g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g <b>(MLEKO)</b> - Paszтет pieczony 20g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Szynka gotowana extra 40g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 60g  - herbata 250ml
<b>Posilek nocny</b>	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2281 kcal; B: 106,16 g; T: 84,18 g, w tym Tł. nasycone: 36,46 g; W: 280,98 g, w tym cukry 134,82 g; Błonnik: 19,69 g, Sól: 8,18 g;						

**JADŁOSPIS 30.01.2024 – Wtorek**

	<b>DIETA OGÓLNA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<b>ZPO</b>	<b>DIETA DLA DZIECI 4-18</b>	<b>DIETA DLA DZIECI 1-3</b>
<b>Śniadanie</b>	- Kawa zbożowa 250ml ( <b>GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, sól, b. pszeniczny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat ( <b>SOJA</b> ) ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN, SELER</b> )) - Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogórek 60g - Sałata 20g  - herbata 250ml	- Płatki żytnie na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 40g (m. drobiowe, sól, b. pszeniczny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat ( <b>SOJA</b> ) ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN, SELER</b> )) - Ser biały 40g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, sól, b. pszeniczny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat ( <b>SOJA</b> ) ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN, SELER</b> )) - Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogórek 60g - Sałata 20g  - herbata b/c 250ml	- Kawa zbożowa 250ml ( <b>GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, sól, b. pszeniczny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat ( <b>SOJA</b> ) ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN, SELER</b> )) - Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Płatki żytnie na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, sól, b. pszeniczny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat ( <b>SOJA</b> ) ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN, SELER</b> )) - Ser topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogórek 80g  - herbata 250ml	- Płatki żytnie na mleku 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 40g (m. drobiowe, sól, b. pszeniczny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat ( <b>SOJA</b> ) ( <b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN, SELER</b> )) - Ser topiony 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogórek 60g  - herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 4 plastrami papryki Gruszka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, białym serem (20g), 3 plastrami ogórka Gruszka 1 szt.	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plastrami ogórka Gruszka 1 szt.	Kanapka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plastrami ogórka Gruszka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plastrami ogórka Gruszka 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plastrami ogórka Gruszka 1 szt.
<b>Obiad</b>	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Gołąbki bez zawijania 140g (mięso drobiowe, ryż, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, SELER, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Surówka z selera 150g  - Kompot 200ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gołąbki bez zawijania 140g (mięso drobiowe, ryż, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, SELER, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Gotowana kukinia z ziołami 150g  - Kompot 200ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Gołąbki bez zawijania 140g (mięso drobiowe, ryż, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, SELER, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Surówka z selera 150g  - Kompot b/c 200ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gołąbki bez zawijania 140g (mięso drobiowe, ryż, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, SELER, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Gotowana kukinia z ziołami 150g  - Kompot 200ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Gołąbki bez zawijania 140g (mięso drobiowe, ryż, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, SELER, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Gruszka 1 szt.  - Kompot 200ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 250g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Gołąbki bez zawijania 120g (mięso drobiowe, ryż, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, SELER, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Gruszka 1 szt.  - Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany waniliowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))
<b>Kolacja</b>	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u> , <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 80g  - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 80g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 60g  - herbata 250ml
<b>Posilek nocny</b>	Ciastka maślane 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Ciastka maślane 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Ciastka maślane 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Ciastka maślane 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Ciastka maślane 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Ciastka maślane 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2394 kcal; B: 84,27 g; T: 77,82 g, w tym Tł. nasycone: 42,25 g; W: 347,22 g, w tym cukry 275,46 g; Błonnik: 25,76 g, Sól: 7,21 g;						

JADŁOSPIS 31.01.2024 – Środa

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (płatki owsiane, mleko (<b>MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka pieczona 60g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt.</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, m. (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka pieczona 60g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt.</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze warzywnym 300g (<b>SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka pieczona 60g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt.</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> </ul> <p>- herbata b/c 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka pieczona 60g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt.</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (płatki ryżowe, mleko (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka pieczona 60g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt.</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 150g (płatki ryżowe, mleko (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka pieczona 40g (łopatka wieprz., woda, sól, s. ryżowa, b. roślinne (SOJA), b. pszenny, białka wieprz. (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1/2 szt.</li> <li>- Rzodkiewka 60g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>
<b>II śniadanie</b>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 4 plasterkami ogórka Jabłko 1 szt.</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 4 plasterkami ogórka Jabłko 1 szt.</p>	<p>Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 4 plasterkami ogórka Jabłko 1 szt.</p>	<p>Kanapka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 4 plasterkami ogórka Jabłko 1 szt.</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 4 plasterkami ogórka Jabłko 1 szt.</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 4 plasterkami ogórka Jabłko 1 szt.</p>
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Kotlet mielony 140g (mięso wieprzowe, cebula, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, natka pietruszki, przyprawy <b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Schab w sosie własnym 140g (m. wieprzowe, m. pszena, marchew, seler, pietruszka przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Marchew z groszkiem 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Kotlet mielony 140g (mięso wieprzowe, cebula, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, natka pietruszki, przyprawy <b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> </ul> <p>- Kompot b/c 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Schab w sosie własnym 140g (m. wieprzowe, m. pszena, marchew, seler, pietruszka przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Marchew z groszkiem 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Kotlet mielony 140g (mięso wieprzowe, cebula, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, natka pietruszki, przyprawy <b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczana z ziemniakami 250g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Kotlet mielony 120g (mięso wieprzowe, cebula, jajko, bułka tarta, mąka pszenna, natka pietruszki, przyprawy <b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Ziemniaki 100g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 120g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>
<b>Podwieczorek</b>	<p>Pączek z marmoladą 80g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Pączek z marmoladą 80g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Placek drożdżowy 80g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Pączek z marmoladą 80g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Pączek z marmoladą 80g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Pączek z marmoladą 80g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>
<b>Kolacja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka drobiowa 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b>), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony 50g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 80 g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, m. (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka drobiowa 80g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b>), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka drobiowa 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b>), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony 50g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 80 g</li> </ul> <p>- herbata b/c 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka drobiowa 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b>), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony 50g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Pomidor 80 g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka drobiowa 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b>), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony 50g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 80 g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka drobiowa 20g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b>), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony 50g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 60 g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	<p>Baton zbożowy 1 szt. (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Baton zbożowy 1 szt. (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Baton zbożowy 1 szt. (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Baton zbożowy 1 szt. (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Baton zbożowy 1 szt. (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Baton zbożowy 1 szt. (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2248 kcal; B: 110,44 g; T: 87,86 g, w tym Tł. nasycone: 21,94 g; W: 260,64 g, w tym cukry 136,10 g; Błonnik: 16,97 g, Sól: 5,22 g;

**JADŁOSPIS 01.02.2024 - Czwartek**

	<b>DIETA OGÓLNA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<b>ZPO</b>	<b>DIETA DLA DZIECI 4-18</b>	<b>DIETA DLA DZIECI 1-3</b>
<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Ser żółty 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Sałata 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- 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))</li> <li>- Pomidor 80g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Ser żółty 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Sałata 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Ser żółty 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))</li> <li>- Pomidor 80g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Ser żółty 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))</li> <li>- Pomidor 80g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 150g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>
<b>II śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki</li> <li>- Sok owocowy 200 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki</li> <li>- Sok owocowy 200 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki</li> <li>- Sok owocowy 200 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki</li> <li>- Sok owocowy 200 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki</li> <li>- Sok owocowy 200 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem topionym (20g), 4 plasterkami papryki</li> <li>- Sok owocowy 200 ml</li> </ul>
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar warzywn, marchew, brokuł, pietruszka, seler, ryż, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pierogi z serem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowo-cynamonowa 50g (jog. (MLEKO))</li> <li>- Banan 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ryżanka 400g (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż biały, m. z kureczaka, ryż, przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER))</li> <li>- Pierogi z serem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowo-cynamonowa 50g (jog. (MLEKO))</li> <li>- Banan 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar warzywn, marchew, brokuł, pietruszka, seler, ryż, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pierogi z serem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowo-cynamonowa 50g (jog. (MLEKO))</li> <li>- Jabłko 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ryżanka 400g (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż biały, m. z kureczaka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Pierogi z serem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowo-cynamonowa 50g (jog. (MLEKO))</li> <li>- Banan 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar warzywn, marchew, brokuł, pietruszka, seler, ryż, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pierogi z serem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowo-cynamonowa 50g (jog. (MLEKO))</li> <li>- Banan 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ryżem 250g (wywar warzywn, marchew, brokuł, pietruszka, seler, ryż, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pierogi z serem 200g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowo-cynamonowa 30g (jog. (MLEKO))</li> <li>- Banan 120g</li> </ul>
<b>Podwieczorek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 200g (twaróg ziarnisty, śmietanka, sól (MLEKO))</li> </ul>
<b>Kolacja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Papryka 80 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Papryka 80 g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Papryka 80</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 80g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Papryka 60</li> </ul>
<b>Posilek nocny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delicje 30 g – 3 szt. (GLUTEN)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delicje 30 g – 3 szt. (GLUTEN)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciastka dietetyczne 30g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delicje 30 g – 3 szt. (GLUTEN)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delicje 30 g – 3 szt. (GLUTEN)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Delicje 30 g – 3 szt. (GLUTEN)</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2313 kcal; B: 90,34 g; T: 65,72 g, w tym Tł. nasycone: 33,14 g; W: 342,41 g, w tym cukry 128,36 g; Błonnik: 18,29 g, Sól: 4,28 g;

JADŁOSPIS 02.02.2024 - Piątek

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
<b>Śniadanie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kakao na mleku 250ml (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (<b>SOJA</b>) (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor 80g</li> <li>- jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>) – pacjenci bez dodatków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. <i>pszenna</i>, <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (<b>SOJA</b>) (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER</b>))</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na wywarze 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (<b>SOJA</b>) (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER</b>))</li> <li>-Pomidor 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kakao na mleku 250ml (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (<b>SOJA</b>) (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER</b>))</li> <li>-Pomidor 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka szkolna 80g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (<b>SOJA</b>) (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER</b>))</li> <li>-Pomidor 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 150g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, sól, b. pszenny bezglutenowy, b. wieprzowe, skrobia ryżowa, aromat (<b>SOJA</b>) (<b>GORCZYCA, MLEKO, JAJA, GLUTEN SELER</b>))</li> <li>-Pomidor 60g</li> </ul>
	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata b/c 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml	- herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, jajkiem (20g), 4 plasterkami papryki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, jajkiem (20g), 4 plasterkami papryki Jabłko 1 szt.	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, jajkiem (20g), 4 plasterkami papryki Jabłko 1 szt.	Kanapka z masłem (5g), liściem sałaty, jajkiem (20g), 4 plasterkami papryki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, jajkiem (20g), 4 plasterkami papryki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, jajkiem (20g), 4 plasterkami papryki Jabłko 1 szt.
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kotlet rybny w panierce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kasza, mąka <i>pszenna</i>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Filet z miruny w sosie pomidorowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta koncentrat pomidorowy, bulion, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>-Ziemniaki 200g</li> <li>-Gotowana fasolka 150g</li> <li>- Kompot 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kotlet rybny w panierce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot b/c 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kasza, mąka <i>pszenna</i>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kotlet rybny w panierce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>-Ziemniaki 200g</li> <li>-Gotowana fasolka 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kotlet rybny w panierce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa fasolowa 250g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kotlet rybny w panierce 120g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. <i>pszenna</i>, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 100g</li> <li>- Surówka z marchewki 120g</li> <li>- Kompot 200ml</li> </ul>
<b>Podwieczorek</b>	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )
<b>Kolacja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. <i>pszenna</i>, <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 80g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> <li>- herbata b/c 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. <i>pszenna</i>, m. <i>żytnia</i>, m. <i>graham</i>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 80g</li> <li>- herbata 250ml</li> </ul>
<b>Posilek nocny</b>	Biszkopty 40g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Biszkopty 40g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Pieczywo chrupkie żytnie 40g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Biszkopty 40g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Biszkopty 40g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Biszkopty 40g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2084 kcal; B: 96,54 g; T: 69,64 g, w tym Tł. nasycone: 29,49 g; W: 273,40 g, w tym cukry 126,03 g; Błonnik: 21,40 g; Sól: 4,99 g;						

**JADŁOSPIS 03.02.2024 – Sobota**

	<b>DIETA OGÓLNA</b>	<b>DIETA LEKKOSTRAWNA</b>	<b>DIETA CUKRZYCOWA</b>	<b>ZPO</b>	<b>DIETA DLA DZIECI 4-18</b>	<b>DIETA DLA DZIECI 1-3</b>
<b>Śniadanie</b>	-Płatki jęczmienne na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 30g - Gruszka 1 szt.  - herbata 250ml	-Płatki jęczmienne na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 40g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 40g - Gruszka 1 szt.  - herbata 250ml	-Kasza jęczmienna na wywarze 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka gotowana extra 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Gruszka 1 szt.  - herbata b/c 250ml	-Płatki jęczmienne na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 40g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 40g - Gruszka 1 szt.  - herbata 250ml	-Płatki jęczmienne na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 30g - Gruszka 1 szt.  - herbata 250ml	-Płatki jęczmienne na mleku 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Serek topiony 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 30g - Gruszka 1 szt.  - herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, żółtym serem (20g), 3 plasterkami ogórka Sok owocowy 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Sok owocowy 200 ml	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Sok owocowy 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Sok owocowy 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Sok owocowy 200 ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Sok owocowy 200 ml
<b>Obiad</b>	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Makaron razowy 200g - Surówka z kiszonych ogórków 150g  - Kompot 200ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drobiowy, ziemniaki, marchew, mięso drobiowe, natka pietruszki, mąka pszena, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Makaron pszenny 200g - Gotowany burak 150g  - Kompot 200ml	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Makaron razowy 200g - Surówka z kiszonych ogórków 150g  - Kompot b/c 200ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drobiowy, ziemniaki, marchew, mięso drobiowe, natka pietruszki, mąka pszena, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Makaron pszenny 200g - Gotowany burak 150g  - Kompot 200ml	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Makaron pszenny 200g - Surówka z kiszonych ogórków 150g  - Kompot 200ml	- Kapuśniak 250g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowe, bulion, groszek, marchew, seler, mąka pszena, curry, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Makaron pszenny 100g - Surówka z kiszonych ogórków 150g  - Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Bułka słodka z jabłkiem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Bułka słodka z jabłkiem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Bułka słodka z jabłkiem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Bułka słodka z jabłkiem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Bułka słodka z jabłkiem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Bułka słodka z jabłkiem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )
<b>Kolacja</b>	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 80g (szynka wieprzowa, woda, sól, b. sojowe, skrobia (kukurydziana), b. wieprzowe kolagenowe, aromat, subst. konserwująca – azotyn sodu ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO,JAJA</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 80g (szynka wieprzowa, woda, sól, b. sojowe, skrobia (kukurydziana), b. wieprzowe kolagenowe, aromat, subst. konserwująca – azotyn sodu ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO,JAJA</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 80g (szynka wieprzowa, woda, sól, b. sojowe, skrobia (kukurydziana), b. wieprzowe kolagenowe, aromat, subst. konserwująca – azotyn sodu ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO,JAJA</b> )) - Pomidor 80g  - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 80g (szynka wieprzowa, woda, sól, b. sojowe, skrobia (kukurydziana), b. wieprzowe kolagenowe, aromat, subst. konserwująca – azotyn sodu ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO,JAJA</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 80g (szynka wieprzowa, woda, sól, b. sojowe, skrobia (kukurydziana), b. wieprzowe kolagenowe, aromat, subst. konserwująca – azotyn sodu ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO,JAJA</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 80g (szynka wieprzowa, woda, sól, b. sojowe, skrobia (kukurydziana), b. wieprzowe kolagenowe, aromat, subst. konserwująca – azotyn sodu ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA, MLEKO,JAJA</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml
<b>Posilek nocny</b>	Jogurt deserowy „Agatka” 135g (mleko,	Jogurt deserowy „Agatka” 135g	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt deserowy „Agatka” 135g (mleko,	Jogurt deserowy „Agatka” 135g	Jogurt deserowy „Agatka” 135g (mleko,

śmietanka, cukier, białka mleka, skrobia, maltodekstryna, beta-karoten, kultury bakterii jogurtowych (MLEKO)	(mleko, śmietanka, cukier, białka mleka, skrobia, maltodekstryna, beta-karoten, kultury bakterii jogurtowych (MLEKO))	śmietanka, cukier, białka mleka, skrobia, maltodekstryna, beta-karoten, kultury bakterii jogurtowych (MLEKO)	(mleko, śmietanka, cukier, białka mleka, skrobia, maltodekstryna, beta-karoten, kultury bakterii jogurtowych (MLEKO))
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2346 kcal; B: 101,32 g; T: 80,64 g, w tym Tł. nasycone: 37,62 g; W: 311,80 g, w tym cukry 185,66 g; Błonnik: 19,70 g, Sól: 8,12 g;			

### JADŁOSPIS 04.02.2024 - Niedziela

	DIETA OGÓLNA	DIETA LEKKOSTRAWNA	DIETA CUKRZYCOWA	ZPO	DIETA DLA DZIECI 4-18	DIETA DLA DZIECI 1-3
<b>Śniadanie</b>	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Jajko 1 szt. - Ogórek kiszony 60g - Sałata 20g  - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Jajko 1 szt. - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kasza jaglana na wywarze 300g (SELER) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Jajko 1 szt. - Ogórek kiszony 60g - Sałata 20g  - herbata b/c 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Jajko 1 szt. - Pomidor 50g  - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Jajko 1 szt. - Ogórek kiszony 80g  - herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 150g (MLEKO) - 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) - Jajko 1/2 szt. - Ogórek kiszony 80g  - herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekanych (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekanych (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Bulka graham z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekanych (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Kanapka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekanych (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekanych (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekanych (20g), 4 plasterkami rzodkiewki Jabłko 1 szt.
<b>Obiad</b>	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet schabowy 120g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g  - Kompot 200 ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udka drobiowe w sosie tymiankowym 140g (mięso drobiowe, mąka pszenka, marchew, pietruszka, seler, bulion, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany kalafior 150g  - Kompot 200 ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet schabowy 120g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g  - Kompot b/c 200 ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udka drobiowe w sosie tymiankowym 140g (mięso drobiowe, mąka pszenka, marchew, pietruszka, seler, bulion, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany kalafior 150g  - Kompot 200 ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet schabowy 120g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g  - Kompot 200 ml	- Rosół z makaronem 250g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet schabowy 120g (schab, mąka pszenka, bułka tarta, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 100g - Surówka z czerwonej kapusty 120g  - Kompot 200 ml
<b>Podwieczorek</b>	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, cukier, białka mleka, (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))
<b>Kolacja</b>	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy i kaszy jaglanej 120g (soczewica, kasza jaglana, przyprawy, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 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)) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy i kaszy jaglanej 120g (soczewica, kasza jaglana, przyprawy, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy) - Pomidor 80g  - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 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)) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 20g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy i kaszy jaglanej 120g (soczewica, kasza jaglana, przyprawy, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham; GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy i kaszy jaglanej 80g (soczewica, kasza jaglana, przyprawy, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy) - Pomidor 60g  - herbata 250ml
<b>Posilek nocny</b>	Ciastka z otrębami 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Ciastka z otrębami 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Ciastka z otrębami 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Ciastka z otrębami 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Ciastka z otrębami 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Ciastka z otrębami 40g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2478 kcal; B: 105,49 g; T: 85,88 g, w tym Tł. nasycone: 34,15 g; W: 330,31 g, w tym cukry 166,99 g; Błonnik: 25,68 g, Sól: 7,71 g;						

