

JADŁOSPIS 1.07.2024 – Poniedziałek

	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>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Ogórek kiszony 80g</li> </ul> <p>- jogurt owocowy 150g (MLEKO) – pacjenci bez dodatków</p> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szyńka gotowana extra 20g (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> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna na wywarze 300g (SELER)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>-Ogórek kiszony 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>-Ogórek kiszony 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 150g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>-Ogórek kiszony 60g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>
<b>II śniadanie</b>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Sok marchewkowy 200ml</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Sok marchewkowy 200ml</p>	<p>Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Sok marchewkowy 200ml</p>	<p>Bułka maślana 60g, dżem 30g (GLUTEN) Sok marchewkowy 200ml</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Sok marchewkowy 200ml</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) Sok marchewkowy 200ml</p>
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, brokuł, fasola, marchewka(SELER,GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, brokuł, fasola, marchewka(SELER,GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, brokuł, fasola, marchewka(SELER,GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> </ul> <p>- Kompot b/c 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, brokuł, fasola, marchewka(SELER,GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, brokuł, fasola, marchewka(SELER,GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapuśniak 250g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 150g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, brokuł, fasola, marchewka(SELER,GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 100g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 120g</li> <li>- Kompot 200ml</li> </ul>
<b>Podwieczorek</b>	<p>Pączek z marmoladą 80g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Pączek z marmoladą 80g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Kefir 150g (MLEKO) + pieczywo chrupkie 2szt. (GLUTEN)</p>	<p>Pączek z marmoladą 80g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Pączek z marmoladą 80g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Pączek z marmoladą 80g (GLUTEN, MLEKO)</p>
<b>Kolacja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka szkolna 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> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. pszena, GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka szkolna 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> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pieczywo żytnie/graham 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka szkolna 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> </ul> <p>- herbata b/c 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka szkolna 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> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 20g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka szkolna 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> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. pszena, m. żytnia, m.graham; GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka szkolna 60g (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 60g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	<p>Delicje 40 g (GLUTEN)</p>	<p>Delicje 40 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko 200g</p>	<p>Delicje 40 g (GLUTEN)</p>	<p>Delicje 40 g (GLUTEN)</p>	<p>Delicje 40 g (GLUTEN)</p>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2264 kcal; B: 104,46 g; T: 81,10 g, w tym Tł. nasycone: 38,39 g; W: 285,17 g, w tym cukry 203,70 g; Błonnik: 17,33 g, Sól: 5,42 g;

**JADŁOSPIS 2.07.2024 – 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. pszenka, m. żytnia, m.graham ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g - Sałata 20g  - herbata 250ml	- Płatki jaglane na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka drobiowa 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g ( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g - Sałata 20g  - herbata b/c 250ml	- Kawa zbożowa 250ml ( <b>GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Płatki jaglane na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g - Sałata 20g  - herbata 250ml	- Płatki jaglane na mleku 150g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Papryka 50g - Sałata 10g  - herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekaną (20g), 3 plasterkami ogórka ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Arbuz 200g	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekaną (20g), 3 plasterkami ogórka ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Arbuz 200g	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekaną (20g), 3 plasterkami ogórka ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Arbuz 200g	Bułka maślana 60g ( <b>GLUTEN</b> ), dżem 30g Arbuz 200g	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekaną (20g), 3 plasterkami ogórka ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Arbuz 200g	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekaną (20g), 3 plasterkami ogórka ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Arbuz 200g
<b>Obiad</b>	- Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> ) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenka, mleko, przyprawy ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> ) - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g  - Kompot 200ml	- Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> ) - Pulpet mięsno warzywny z soczewicą 140g (mięso drobiowe, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenka, marchewka ( <b>GLUTEN, SELER, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Gotowana marchewka 150g  - Kompot 200ml	- Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> ) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenka, mleko, przyprawy ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> ) - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g  - Kompot b/c 200ml	- Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> ) - Pulpet mięsno warzywny z soczewicą 140g (mięso drobiowe, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenka, marchewka ( <b>GLUTEN, SELER, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Gotowana marchewka 150g  - Kompot 200ml	- Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> ) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenka, mleko, przyprawy ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> ) - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g  - Kompot 200ml	- Zupa botwinkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> ) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenka, mleko, przyprawy ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> ) - Ziemniaki 100g - Surówka z marchewki 120g  - Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Jabłko 200g	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>	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka wiśniowa 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Ser topiony plastry 40g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka wiśniowa 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka wiśniowa 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Ser topiony plastry 40g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 80g  - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka wiśniowa 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Ser topiony plastry 40g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka wiśniowa 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Ser topiony plastry 40g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka wiśniowa 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – <b>MLEKO, GLUTEN</b> ), - Papryka 60g, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Ser topiony plastry 40g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 60g  - herbata 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny ( <b>MLEKO</b> ))

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2105 kcal; B: 108,17 g; T: 66,47 g, w tym Tł. nasycone: 33,66 g; W: 275,89 g, w tym cukry 142,85 g; Błonnik: 19,31 g, Sól: 4,15 g;

**JADŁOSPIS 3.07.2024 – Środa**

	<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>	- Kasza manna na mleku 300g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> - Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g  - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 300g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> - Pieczywo pszenne 100g (m. <i>pszenna</i> , <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kasza manna na wywarze warzywnym 300g ( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g  - herbata b/c 250ml	- Kasza manna na mleku 300g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> - Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 300g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> - Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Rzodkiewka 60g - Sałata 20g  - herbata 250ml	- Kasza manna na mleku 150g <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> - Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Rzodkiewka 50g - Sałata 10g  - herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym, (20g), 4 plasterkami ogórka kiszzonego ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Sok owocowy 200ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną, (20g), 4 plasterkami ogórka kiszzonego ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Sok owocowy 200ml	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym, (20g), 4 plasterkami ogórka kiszzonego ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Sok warzywny 200ml	Bułka maślana 60g ( <b>GLUTEN</b> ), dżem 30g Sok owocowy 200ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym, (20g), 4 plasterkami ogórka kiszzonego ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Sok owocowy 200ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym, (20g), 4 plasterkami ogórka kiszzonego ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Sok owocowy 200ml
<b>Obiad</b>	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )) - Kotlet drobiowy w bułce 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g  - Kompot 200ml	- Zupa ryżanka 400g (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż biały, m. z kureczaka, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Filet gotowany 140g (m. drobiowe, przyprawy, , mąka ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Gotowana kukinia 150g  - Kompot 200ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )) - Kotlet drobiowy w bułce 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g  - Kompot b/c 200ml	- Zupa ryżanka 400g (wywar drobiowy, włoszczyzna, ryż biały, m. z kureczaka, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Filet gotowany 140g (m. drobiowe, przyprawy, , mąka ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Gotowana kukinia 150g  - Kompot 200ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )) - Kotlet drobiowy w bułce 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )) - Ziemniaki 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g  - Kompot 200ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 250g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )) - Kotlet drobiowy w bułce 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )) - Ziemniaki 100g - Surówka z czerwonej kapusty 120g  - Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt deserowy „AGATKA” 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt deserowy „AGATKA” 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany naturalny 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt deserowy „AGATKA” 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt deserowy „AGATKA” 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Jogurt deserowy „AGATKA” 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))
<b>Kolacja</b>	- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Ogórek 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <i>pszenna</i> , <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Ogórek 80g  - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Ogórek 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <i>pszenna</i> , m. <i>żytnia</i> , m. <i>graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1/2 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Ogórek 60g  - herbata 250ml
<b>Posiłek nocny</b>	Baton zbożowy 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Baton zbożowy 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Owsianka instant 50g ( <b>GLUTEN</b> )	Galaretka owocowa 200ml	Baton zbożowy 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Baton zbożowy 80g ( <b>GLUTEN</b> )

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2234 kcal; B: 103,80 g; T:71,66 g, w tym Tł. nasycone: 31,93 g; W: 302,62 g, w tym cukry 173,03 g; Błonnik: 21,42 g, Sól: 7,31 g;

**JADŁOSPIS 4.07.2024 – 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 kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser żółty 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka gotowana extra 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), 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>- Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300g (<b>SELER, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser żółty 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 80g</li> </ul> <p>- herbata b/c 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony plastry 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser żółty 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka gotowana extra 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 60g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>
<b>II śniadanie</b>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Jabłko 200g</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Mus owocowy 90g</p>	<p>Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Jabłko 200g</p>	<p>Bułka maślana 60g (<b>GLUTEN</b>), dżem 30g Jabłko 200g</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Jabłko 200g</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Jabłko 200g</p>
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>)) (<b>SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, cukinia (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Surówka z białej kapusty 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron (<b>SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, cukinia (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>)) (<b>SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, cukinia (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Surówka z białej kapusty 150g</li> </ul> <p>- Kompot b/c 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron (<b>SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, cukinia (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>)) (<b>SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, cukinia (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Surówka z białej kapusty 150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa warzywna z ciecierzycą 250g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>)) (<b>SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 140g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, cukinia (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Surówka z białej kapusty 120g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>
<b>Podwieczorek</b>	<p>Muffina kakaowa 60g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Muffina kakaowa 60g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Kefir 150g (<b>MLEKO</b>), Pieczywo chrupkie 2 szt. (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Muffina kakaowa 60g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Muffina kakaowa 60g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>	<p>Muffina kakaowa 60g (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</p>
<b>Kolacja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta z groszku 120g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. <u>pszenna</u>, <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), 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 żytnie/graham 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta z groszku 120g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata b/c 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta z groszku 120g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta z groszku 120g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta z groszku 800g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>
<b>Posilek nocny</b>	<p>Ciasteczka maślane 40 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Ciasteczka maślane 40 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Mus owocowo – warzywny 90g</p>	<p>Ciasteczka maślane 40 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Ciasteczka maślane 40 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Ciasteczka maślane 40 g (<b>GLUTEN</b>)</p>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2488 kcal; B: 78,73 g; T: 101,49 g, w tym Tł. nasycone: 37,34 g; W: 327,55 g, w tym cukry 137,04 g; Błonnik: 27,29 g, Sól: 6,53 g;

**JADŁOSPIS 5.07.2024 - PIĄTEK**

	<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>- Kakao na mleku 250ml (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony plastry 40g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Papryka 80g</li> </ul> <p>- jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>) – pacjenci bez dodatków</p> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), 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>- Płatki żytnie na wywarze 300g (<b>SELER, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony plastry 40g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Papryka 80g</li> </ul> <p>- herbata b/c 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kakao na mleku 250ml (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony plastry 40g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony plastry 40g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Papryka 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 150g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser topiony plastry 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Papryka 60g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>
<b>II śniadanie</b>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Banan 200g</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Banan 200g</p>	<p>Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Arbuz 200g</p>	<p>Bułka maślana 60g (<b>GLUTEN</b>), dżem 30g Banan 200g</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), 1 liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Banan 200g</p>	<p>Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>) Banan 200g</p>
<b>Obiad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenka, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</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 kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny gotowany 140g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Gotowany burak150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenka, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</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 kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny gotowany 140g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 200g</li> <li>- Gotowany burak150g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenka, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</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 kalafiorowa 250g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenka, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 100g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 120g</li> </ul> <p>- Kompot 200ml</p>
<b>Podwieczorek</b>	<p>Drożdżówka z makiem 80g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Drożdżówka z makiem 80g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Mus owocowo – warzywny 90g</p>	<p>Drożdżówka z makiem 80g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Drożdżówka z makiem 80g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Drożdżówka z makiem 80g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>
<b>Kolacja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 80g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 100g (m. pszenka, <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pieczywo żytnie/graham 100g (m. pszenka, m.żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 80g</li> </ul> <p>- herbata b/c 250ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor 80g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 100g (m. pszenka, m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 120g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 80g</li> <li>- herbata 250mlOwsianka instant 50g (<b>GLUTEN</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 60g (m. pszenka, m. pszenka, m. żytnia, m.graham; <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 60g</li> </ul> <p>- herbata 250ml</p>
<b>Posiłek nocny</b>	<p>Owsianka instant 50g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Owsianka instant 50g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Owsianka instant 50g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Budyń 200ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Owsianka instant 50g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Owsianka instant 50g (<b>GLUTEN</b>)</p>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2255 kcal; B: 107,76 g; T: 89,96 g, w tym Tł. nasycone: 40,80 g; W: 256,15 g, w tym cukry 115,02 g; Błonnik: 14,86 g, Sól:5,76 g

**JADŁOSPIS 6.07.2024 – 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>	- Kluski lane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 60g (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> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 100g (m. <b>pszenna, GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 60g (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> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kasza jęczmienna na wywarze 300g ( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 60g (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> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Pomidor 80g  - herbata b/c 250ml	- Kluski lane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 60g (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> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )- Pieczywo mieszane 100g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 60g (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> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Kluski lane na mleku 150g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 60g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 40g (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> )) - Jajko 1/2 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Pomidor 60g  - herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym (20g), 3 plasterkami rzodkiewki ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Gruszka 200g	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką drobiową (20g), 3 plasterkami rzodkiewki ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Mus owocowy 90g	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym (20g), 3 plasterkami rzodkiewki ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Gruszka 200g	Bułka maślana 60g ( <b>GLUTEN</b> ), dżem 30g Gruszka 200g	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym (20g), 3 plasterkami rzodkiewki ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Gruszka 200g	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serem żółtym (20g), 3 plasterkami rzodkiewki ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) Gruszka 200g
<b>Obiad</b>	- Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szczaw, ziemniaki, marchew, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )) - Potrawka z soczewicą w sosie pomidorowym z mięsem mielonym 200g (ciecierzyca, papryka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )) - Makaron razowy 200g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) - Surówka z włoskiej kapusty 150g  - Kompot 200ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka <b>pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b> ) - Potrawka z soczewicą w sosie pomidorowym z mięsem mielonym 200g (ciecierzyca, papryka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )) - Makaron pszenny 200g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) - Gotowana kukinia 150g  - Kompot 200ml	- Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szczaw, ziemniaki, marchew, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )) - Potrawka z soczewicą w sosie pomidorowym z mięsem mielonym 200g (ciecierzyca, papryka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )) - Makaron razowy 200g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) - Surówka z włoskiej kapusty 150g  - Kompot b/c 200ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka <b>pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b> ) - Potrawka z soczewicą w sosie pomidorowym z mięsem mielonym 200g (ciecierzyca, papryka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )) - Makaron razowy 200g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) - Gotowana kukinia 150g  - Kompot 200ml	- Zupa szczawiowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szczaw, ziemniaki, marchew, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )) - Potrawka z soczewicą w sosie pomidorowym z mięsem mielonym 200g (ciecierzyca, papryka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )) - Makaron razowy 200g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) - Surówka z włoskiej kapusty 150g  - Kompot 200ml	- Zupa szczawiowa z ziemniakami 250g (wywar wieprzowy, szczaw, ziemniaki, marchew, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )) - Potrawka z soczewicą w sosie pomidorowym z mięsem mielonym 200g (ciecierzyca, papryka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy ( <b>GLUTEN, SOJA</b> )) - Makaron razowy 200g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) - Surówka z włoskiej kapusty 150g  - Kompot 200ml
<b>Podwieczorek</b>	Pizzerka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Galaretka owocowa 200ml	Pizzerka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Pizzerka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Pizzerka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Pizzerka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )
<b>Kolacja</b>	- Pieczywo mieszane 100g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; 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>JAJA, GLUTEN</b> )) - Ogórek kiszony 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <b>pszenna, GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet specjal 80g (m. drobiowe, 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> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 100g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; 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>JAJA, GLUTEN</b> )) - Ogórek kiszony 80g  - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; 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>JAJA, GLUTEN</b> )) - Pomidor 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; 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>JAJA, GLUTEN</b> )) - Ogórek kiszony 80g  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m.graham; GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 60g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>JAJA, GLUTEN</b> )) - Ogórek kiszony 60g  - herbata 250ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany naturalny 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))	Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat ( <b>MLEKO</b> ))
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2227 kcal; B: 109,28 g; T: 95,69 g, w tym Tł. nasycone: 40,17 g; W: 236,97 g, w tym cukry 108,35 g; Błonnik: 14,42 g, Sól: 8,68 g;						

**JADŁOSPIS 7.07.2024 - Niedziela**

	<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 owsiane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 80g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 40g - Jabłko 80g  - herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 100g (m. <i>pszenna, GLUTEN</i> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 80g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 40g - Jabłko 80g  - herbata 250ml	- Płatki owsiane na wywarze 300g ( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 80g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy ( <b>SELER</b> ), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu ( <b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b> ) - Jabłko 80g  - herbata b/c 250ml	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 80g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 40g - Jabłko 80g  - herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 80g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 40g - Jabłko 80g  - herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 250g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 60g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 80g ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 40g - Jabłko 60g  - herbata 250ml
<b>II śniadanie</b>	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami papryki ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Sok pomidorowy 200ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami papryki ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Sok pomidorowy 200ml	Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami papryki ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Sok pomidorowy 200ml	Bułka maślana 60g ( <b>GLUTEN</b> ), dżem 30g Sok pomidorowy 200ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami papryki ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Sok pomidorowy 200ml	Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, szynką gotowaną extra (20g), 3 plasterkami papryki ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) Sok pomidorowy 200ml
<b>Obiad</b>	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )) - Udko opiekane 140g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Ziemniaki 200g - Mizieria 150g  - Kompot 200 ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )) - Udko gotowane 140g (udko drobiowe, , przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Ziemniaki 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g  - Kompot 200 ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )) - Udko opiekane 140g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Ziemniaki 200g - Mizieria 150g  - Kompot b/c 200 ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )) - Udko gotowane 140g (udko drobiowe, , przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Ziemniaki 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g  - Kompot 200 ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )) - Udko opiekane 140g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Ziemniaki 200g - Mizieria 150g  - Kompot 200 ml	- Rosół z makaronem 250g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )) - Udko opiekane 140g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Ziemniaki 200g - Mizieria 150g  - Kompot 200 ml
<b>Podwieczorek</b>	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g	Mus owocowy 90g
<b>Kolacja</b>	- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy ( <b>SELER</b> ), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu ( <b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b> ) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt ( <b>SELER, MLEKO</b> ))  - herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 100g (m. <i>pszenna, GLUTEN</i> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy ( <b>SELER</b> ), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu ( <b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b> ) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt ( <b>SELER, MLEKO</b> ))  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy ( <b>SELER</b> ), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu ( <b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b> ) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt ( <b>SELER, MLEKO</b> ))  - herbata b/c 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy ( <b>SELER</b> ), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu ( <b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b> ) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt ( <b>SELER, MLEKO</b> ))  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 100g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy ( <b>SELER</b> ), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu ( <b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b> ) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt ( <b>SELER, MLEKO</b> ))  - herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 60g (m. <i>pszenna, m. żytnia, m.graham</i> ; <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy ( <b>SELER</b> ), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu ( <b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b> ) - Sałatka jarzynowa 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt ( <b>SELER, MLEKO</b> ))  - herbata 250ml
<b>Posilek nocny</b>	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2348 kcal; B: 103,66 g; T: 87,50 g, w tym Tł. nasycone:35,15 g; W: 294,10 g, w tym cukry: 226,49 g; Błonnik: 20,28 g, Sól: 5,36 g;