

## Jadłospis 21.12-31.12.2024

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Sobota 21.12.2024</b>	Śniadanie	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, ogórek kisz. 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, ogórek kisz. 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, ogórek kisz. 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka wieprzowa 150g, kasza mieszana 250g, sałata ziel. 100g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka wieprzowa 150g, kasza mieszana 250g, sałata ziel. 100g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, potrawka wieprzowa 150g, kasza mieszana 250g, sałata ziel. 100g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, 2szt jajko, sałatka z marchwi i cebuli 120g.  Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sałatka z marchwi i cebuli 120g.  Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sałatka z marchwi i cebuli 120g.  Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Posiłek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2163 kcal, B: 70g, T: 86gw tym NKT28g, W: 292g w tym cukry 14g, błonnik: 34g, sól: 6g</b>	<b>E: 2119 kcal, B: 75g, T: 87gw tym NKT28g, W: 276g w tym cukry 15g, błonnik: 39g, sól: 6g</b>	<b>E: 2039 kcal, B: 75g, T: 87gw tym NKT28g, W: 256g w tym cukry 14g, błonnik: 39g, sól: 6g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Niedziela 22.12.2024</b>	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały 50g ze śmietaną i pomidorem.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały 50g ze śmietaną i pomidorem.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, ser biały 50g ze śmietaną i pomidorem.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, bitki 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, bitki 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa selerowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, bitki 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, lenczowa 100g, jarzyna gotowana 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, lenczowa 100g, jarzyna gotowana 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, lenczowa 100g, jarzyna gotowana 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler
	Posiłek nocny	Chrupki 1op	Chrupki 1op	Chrupki 1op
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2171kcal, B: 100g, T: 66g w tym NKT27g, W307g w tym cukry 9g, błonnik: 31g, sól: 9g</b>	<b>E: 2127kcal, B: 104g, T: 67g w tym NKT27g, W: 292g w tym cukry 9g, błonnik: 35g, sól: 9g</b>	<b>E: 2055kcal, B: 104g, T: 67g w tym NKT28g, W: 274g w tym cukry 9g, błonnik: 35g, sól: 9g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Poniedziałek 23.12.2024</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z jajkiem i wędliną 120g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z jajkiem i wędliną 120g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z jajkiem i wędliną 120g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa z cebulką 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, mleko,	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa z cebulką 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, mleko,	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa z cebulką 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy b/c 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, żurek z ziemniakami 400ml.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, żurek z ziemniakami 400ml.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, żurek z ziemniakami 400ml.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posiłek nocny	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2217kcal, B: 73g, T: 88gw tym NKT32g, W: 296g w tym cukry 9g, błonnik: 29g, sól: 6g</b>	<b>E: 2173kcal, B: 77g, T: 89gw tym NKT 32g, W: 281g w tym cukry 9g, błonnik: 33g, sól: 6g</b>	<b>E: 2093kcal, B: 77g, T: 89gw tym NKT32g, W: 261g w tym cukry 9g, błonnik: 33g, sól: 6g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Wtorek 24.12.2024</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza jagłana na mleku 400ml  Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza jagłana na mleku 400ml  Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, jabłko 150g.  Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml, chleb 50g, makaron z jarzynami i serem białym 300g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka,	Zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml, chleb 50g, makaron z jarzynami i serem białym 300g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,	Zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml, chleb 50g, makaron z jarzynami i serem białym 300g, kompot owocowy b/c 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,
	Kolacja Wigilijna	Barszcz z ziemniakami 400ml, chleb pszenno-żytni 100g, filet rybny panierowany 130g, kapusta z grzybami 150g, kompot z owoców suszonych 250ml.  Alergeny: gluten, mleko, jajko, seler, ryba	Barszcz z ziemniakami 400ml, chleb graham 100g, filet rybny panierowany 130g, kapusta z grzybami 150g, kompot z owoców suszonych 250ml.  Alergeny: gluten, mleko, jajko, seler, ryba	Barszcz z ziemniakami 400ml, chleb graham 100g, filet rybny panierowany 130g, kapusta z grzybami 150g, kompot z owoców suszonych b/c 250ml.  Alergeny: gluten, mleko, jajko, seler, ryba
	Posiłek nocny	Ciasto makowo-kawowe 80g	Ciasto makowo-kawowe 80g	Ciasto makowo-kawowe 80g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2271kcal, B: 77g, T: 66g w tym NKT16g, W335g w tym cukry18g, błonnik: 33g, sól: 4g</b>	<b>E: 2227kcal, B: 82g, T: 67g w tym NKT16g, W: 340g w tym cukry18g, błonnik: 37g, sól: 4g</b>	<b>E: 2363kcal, B: 102g, T: 86g w tym NKT27g, W: 311g w tym cukry13g, błonnik: 37g, sól: 5g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Środa</b> <b>25.12.2024</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka z kotła 100g, chrzan z jabłkiem 70g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, masło 10g, szynka z kotła 100g, chrzan z jabłkiem 70g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka z kotła 100g, masło 10g, szynka z kotła 100g, chrzan z jabłkiem 70g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa pieczarkowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, marchewka 130g kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pieczarkowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, marchewka 130g kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa pieczarkowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, marchewka 130g kompot owocowy b/c 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa starowiejska 100g, салатка jarzynowa 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler, gorczyca	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa starowiejska 100g, салатка jarzynowa 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler, gorczyca	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa starowiejska 100g, салатка jarzynowa 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler, gorczyca
	Posiłek nocny	Ciasto 80g.	Ciasto 80g	Ciasto 80g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2193 kcal, B: 91g, T: 81gw tym NKT29g, W: 290g w tym cukry 17g, błonnik: 34g, sól: 7g</b>	<b>E: 2169kcal, B: 95g, T: 82gw tym NKT29g, W: 280g w tym cukry 17g, błonnik: 40g, sól: 7g</b>	<b>E: 2090kcal, B: 95g, T: 82gw tym NKT29g, W: 260g w tym cukry 17g, błonnik: 40g, sól: 7g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Czwartek</b> <b>26.12.2024</b>	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, schab bez konserwantów 50g, jajko 1szt, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao, jajko	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, schab bez konserwantów 50g, jajko 1szt, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao, jajko	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, schab bez konserwantów 50g, jajko 1szt, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao, jajko
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: seler, gorczyca, mleko	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: seler, gorczyca, mleko	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy b/c 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: seler, gorczyca, mleko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kalafior z jarzynami i papryką św. 120g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kalafior z jarzynami i papryką św. 120g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kalafior z jarzynami i papryką św. 120g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.
	Posiłek nocny	Herbatniki 1op	Herbatniki 1op	Herbatniki 1op
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2201kcal, B: 97g, T: 80g w tym NKT30g, W: 270g w tym cukry 21g, błonnik: 35g, sól: 7g</b>	<b>E: 2157kcal, B: 101g, T: 81g w tym NKT34g, W: 274g w tym cukry 7g, błonnik: 40g, sól: 7g</b>	<b>E: 2085kcal, B: 101g, T: 81g w tym NKT30g, W: 252g w tym cukry 21g, błonnik: 34g, sól: 7g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Piątek</b> <b>27.12.2024</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser topiony 50g, lane ciast na mleku 400ml, jabłko 150g.  Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, lane ciast na mleku 400ml, jabłko 150g.  Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, pomidor 60g, jabłko 150g.  Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet rybny 100g w sosie pomidorowo-jarzynowym 80g, ziemniaki 250g, sałatka z kapusty kiszzonej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: seler, ryba	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet rybny 100g w sosie pomidorowo-jarzynowym 80g, ziemniaki 250g, sałatka z kapusty kiszzonej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: seler, ryba	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, filet rybny 100g w sosie pomidorowo-jarzynowym 80g, ziemniaki 250g, sałatka z kapusty kiszzonej z olejem 120g, kompot owocowy b/c 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: seler, ryba
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser twardy 80g, sałatka jarzynowa 150g.  Alergeny: gluten, seler, gorczyca.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, sałatka jarzynowa 150g.  Alergeny: gluten, seler, gorczyca.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, sałatka jarzynowa 150g.  Alergeny: gluten, seler, gorczyca.
	Posilek nocny	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1szt
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2140kcal, B: 96g, T: 80gw tym NKT26g, W: 275g w tym cukry 8g, błonnik: 36g, sól: 5g</b>	<b>E: 2268kcal, B: 89g, T: 69gw tym NKT30g, W: 337g w tym cukry 15g, błonnik: 32g, sól: 9g</b>	<b>E: 2138kcal, B: 105g, T: 72gw tym NKT32g, W: 281g w tym cukry 15g, błonnik: 30g, sól: 9g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Sobota</b> <b>28.12.2024</b>	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, paszтет drwala 100g, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyn.	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, paszтет drwala 100g, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyn.	Kawa z mlekiem b/c250ml, chleb graham 100g, masło 10g, paszтет drwala 100g, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyn.
	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń firmowa 100g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń firmowa 100g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, chleb 50g, pieczeń firmowa 100g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 50g, keczup 30g  Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyn	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 50g, keczup 30g  Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyn	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 50g, keczup 30g  Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyn
	Posilek nocny	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2410kcal, B: 107g, T: 69g w tym NKT25g, W325g w tym cukry22g, błonnik: 30g, sól: 6g</b>	<b>E: 2366kcal, B: 111g, T: 70g w tym NKT25g, W337g w tym cukry2g, błonnik: 34g, sól: 6g</b>	<b>E: 2286kcal, B: 111g, T: 70g w tym NKT25g, W: 317g w tym cukry2g, błonnik: 34g, sól: 6g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Niedziela</b> <b>29.12.2024</b>	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka drobiowa 50g, ser biały 50g z jogurtem i zieloną pietruszką. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka drobiowa 50g, ser biały 50g z jogurtem i zieloną pietruszką. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka drobiowa 50g, ser biały 50g z jogurtem i zieloną pietruszką. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn
	Obiad	Zurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta got z konc. pomidorowym 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko	Zurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta got z konc. pomidorowym 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko	Zurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, karczek pieczony 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, kapusta got z konc. pomidorowym 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, sałatka z marchwi i cebuli 150g. Alergeny: gluten, seler, siarczyn	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, sałatka z marchwi i cebuli 150g. Alergeny: gluten, seler, siarczyn	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 100g, sałatka z marchwi i cebuli 150g. Alergeny: gluten, seler, siarczyn
	Posilek nocny	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op
	Wartość odżywcza:	<b>E: 2165 kcal, B: 84g, T: 91g w tym NKT40g, W: 264g w tym cukry 18g, błonnik: 29g, sól: 6g</b>	<b>E: 2121 kcal, B: 89g, T: 92g w tym NKT40g, W: 249g w tym cukry 18g, błonnik: 33g, sól: 6g</b>	<b>E: 2042kcal, B: 89g, T: 92g w tym NKT40g, W: 229g w tym cukry 18g, błonnik: 33g, sól: 6g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Poniedziałek</b> <b>30.12.2024</b>	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera, jajka i wędliny 120g z ogórkiem kiszonym. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera, jajka i wędliny 120g z ogórkiem kiszonym. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera, jajka i wędliny 120g z ogórkiem kiszonym. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko
	Obiad	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml, chleb 50g, fasolka po bretońsku 150g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml, chleb 50g, fasolka po bretońsku 150g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn	Zupa ogórkowa z ryżem 400ml, chleb 50g, potrawka wieprzowa z fasolką szparagową 150g, ziemniaki 250g, kalafior 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn
	Posilek nocny	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
	Wartość odżywcza:	<b>E: 2180kcal, B: 82g, T: 87g w tym NKT31g, W: 277g w tym cukry 8g, błonnik: 27g, sól: 7g</b>	<b>E: 2137kcal, B: 87g, T: 88g w tym NKT32g, W: 262g w tym cukry 8g, błonnik: 31g, sól: 7g</b>	<b>E: 2079kcal, B: 88g, T: 88g w tym NKT32g, W: 245g w tym cukry 7g, błonnik: 28g, sól: 7g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Wtorek</b> <b>31.12.2024</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajecznica z wędliną 150g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajecznica z wędliną 150g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, jajecznica z wędliną 150g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty włoskiej 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie  Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty włoskiej 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie  Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty włoskiej 120g, kompot owocowy b/c 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie  Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka 120g z ogórkiem św. Alergeny: gluten, mleko, ryba	Herbata 250ml, chleb razowy 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka 120g z ogórkiem św. Alergeny: gluten, mleko, ryba	Herbata 250ml, chleb 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka 120g z ogórkiem św. Alergeny: gluten, mleko, ryba
	Posiłek nocny	Jogurt naturalny 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Jogurt naturalny 1szt
	Wartość odżywcza:	<b>E: 2140 kcal, B: 96g, T: 80gw tym NKT26g, W: 275g w tym cukry 8g, błonnik: 36g, sól: 5g</b>	<b>E: 2140 kcal, B: 96g, T: 80gw tym NKT26g, W: 275g w tym cukry 8g, błonnik: 36g, sól: 5g</b>	<b>E: 2060kcal, B: 96g, T: 80gw tym NKT26g, W: 255g w tym cukry 8g, błonnik: 36g, sól: 5g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.