

## Jadłospis 01.01-10.01.2024

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Środa 1.01.2025</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa starowiejska 100g, chrzan z jabłkiem 70g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa starowiejska 100g, chrzan z jabłkiem 70g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa starowiejska 100g, chrzan z jabłkiem 70g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml.  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml.  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120g, kompot owocowy b/c 250ml.  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 200g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 200g.  Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 200g.  Alergeny: gluten, mleko, jajko, gorczyca
	Posilek nocny	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2306kcal, B: 90g, T: 79g w tym NKT29g, W: 320g w tym cukry 16g, błonnik: 27g, sól: 6g</b>	<b>E: 2262kcal, B: 94g, T: 80g w tym NKT29g, W: 304g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 7g</b>	<b>E: 2182kcal, B: 94g, T: 80g w tym NKT29g, W: 285g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 7g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Czwartek 2.01.2025</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml  Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, powidło 50g, lane ciasto na mleku 400ml  Alergeny: gluten, laktoza, mleko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z soczewicy z jarzynami 70g.  Alergeny: gluten, laktoza, seler
	Obiad	Zupa grochowa z boczkiem 400ml, chleb 50g, łazanki z kapustą i serem białym, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Zupa solferino z wędliną 400ml, chleb 50g, makaron z serem jogurt owocowy 150g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Zupa solferino z wędliną 400ml, chleb 50g, makaron z serem jogurt naturalny 150g, kompot owocowy b/c 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g  Alergeny: gluten, laktoza, gorczyca, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g  Alergeny: gluten, laktoza, gorczyca, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, musztarda 30g  Alergeny: gluten, laktoza, gorczyca, siarczyny
	Posilek nocny	Budyń 200g	Budyń 200g	Budyń 200g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2365kcal, B: 78g, T: 78g w tym NKT28g, W: 350g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 5g</b>	<b>E: 2321kcal, B: 82g, T: 79g w tym NKT28g, W: 335g w tym cukry 16g, błonnik: 35g, sól: 5g</b>	<b>E: 2057kcal, B: 87g, T: 72g w tym NKT27g, W: 278g w tym cukry 16g, błonnik: 30g, sól: 7g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Piątek</b> <b>3.01.2025</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera i tuńczyka 100g, ogórek kisz 60g.  Alergeny: gluten, mleko, ryby	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka 100g, ogórek kisz 60g.  Alergeny: gluten, mleko, ryby	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka 100g, ogórek kisz 60g.  Alergeny: gluten, mleko, ryby
	Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, sznycle z jajek 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, jajecznicza na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 50g, jajecznicza na parze 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy b/c 250ml  Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, marmolada 50g, płatki owsiane na mleku 400ml.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, płatki owsiane na mleku 400ml.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z białej fasoli 130g, jabłko 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler
	Posilek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, ser topiony 17g	Pieczywo ryżowe 25g, ser topiony 17g	Pieczywo ryżowe 25g, ser topiony 17g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2279 kcal, B: 76g, T: 70g w tym NKT28g, W: 347g w tym cukry 18g, błonnik: 29g, sól: 5g</b>	<b>E: 2235kcal, B: 80g, T: 71g w tym NKT 28g, W: 332g w tym cukry 18g, błonnik: 28g, sól: 5g</b>	<b>E: 2279kcal, B: 76g, T: 70g w tym NKT28g, W: 347g w tym cukry 18g, błonnik: 29g, sól: 5g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Sobota</b> <b>4.01.2025</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z ogórkiem św. 120g, ryż na mleku 400ml  Alergeny: gluten, mleko, jajko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z ogórkiem św. 120g, ryż na mleku 400ml  Alergeny: gluten, mleko, jajko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z ogórkiem św. 120g, ryż na mleku 400ml  Alergeny: gluten, mleko, jajko,
	Obiad	Zupa solfreino 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: seler, mleko	Zupa solfreino 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: seler, mleko	Zupa solfreino 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: seler, mleko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kapusta got. z marchewką 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kapusta got. z marchewką 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kapusta got. z marchewką 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posilek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2208kcal, B: 91g, T: 81g w tym NKT27g, W 294g w tym cukry 15g, błonnik: 38g, sól: 6g</b>	<b>E: 2450kcal, B: 123g, T: 93g w tym NKT33g, W: 295g w tym cukry22g, błonnik: 36g, sól: 6g</b>	<b>E: 2045kcal, B: 92g, T: 82g w tym NKT27g, W: 251g w tym cukry 12g, błonnik: 35g, sól: 7g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Niedziela 5.01.2025</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, chrzan z jabłkiem 70g  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, chrzan z jabłkiem 70g  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, chrzan z jabłkiem 70g  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa kalafiorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp 150g, kasza jęcz. 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa kalafiorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp 150g, kasza jęcz. 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa kalafiorowa z l. ciastem 400ml, chleb 50g, gulasz wp 150g, kasza jęcz. 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z pomidorem 100g, makaron na mleku 400ml  Alergeny: gluten, jajko, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z pomidorem 100g, makaron na mleku 400ml  Alergeny: gluten, mleko, jajko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z pomidorem 100g, makaron na mleku 400ml  Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150g	Jogurt owocowy 150g	Jogurt owocowy 150g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E:2273kcal,B:92g,T:96g w tym NKT35g,W271g w tym cukry9g, błonnik:24g,sól:6g</b>	<b>E: 2229kcal, B: 96g, T: 96gw tym NKT35g, W: 256g w tym cukry 9g, błonnik: 28g, sól: 6g</b>	<b>E: 2057kcal, B: 91g, T: 94gw tym NKT33g, W: 223g w tym cukry 9g, błonnik: 28g, sól: 6g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Poniedziałek 6.01.2025</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, pomidor 60g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitka drobiowa 60g, sos 100g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 140g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, soja	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitka drobiowa 60g, sos 100g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 140g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, soja	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml, chleb 50g, bitka drobiowa 60g, sos 100g, ziemniaki 250g, sałatka z buraczków 140g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, soja
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka jarzynowa 100g  Alergeny: gluten, jajko, mleko, seler, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka jarzynowa 100g  Alergeny: gluten, jajko, mleko, seler, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka jarzynowa 100g  Alergeny: gluten, jajko, mleko, seler, siarczyny
	Posiłek nocny	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2111kcal, B: 95g, T: 68g w tym NKT23g, W293g w tym cukry18g, błonnik: 30g, sól: 7g</b>	<b>E: 2072kcal, B: 100g, T: 69g w tym NKT24g, W277g w tym cukry18g, błonnik: 35g, sól: 7g</b>	<b>E: 2004kcal, B: 102g, T: 70g w tym NKT24g, W: 257g w tym cukry18g, błonnik: 35g, sól: 7g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Wtorek 7.01.2025</b>	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos tatarski 100g.  Alergeny: gluten, mleko, jajko	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos tatarski 100g.  Alergeny: gluten, mleko, jajko	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos tatarski 100g.  Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Zupa ryżowa 400ml, chleb 50g, klops pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera i papryki 120g, kompot owocowy 250ml., Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa ryżowa 400ml, chleb 50g, klops pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera i papryki 120g, kompot owocowy 250ml., Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa ryżowa 400ml, chleb 50g, klops pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z selera i papryki 120g, kompot owocowy b/c 250ml., Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, kiszka z cebulą 180g, salátka z ogórka kiszzonego 120g.  Alergeny: gluten, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, potrawka wieprzowa z fasolką szparagową 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, potrawka wieprzowa z fasolką szparagową 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posilek nocny	Sok pomidorowy 1szt	Sok pomidorowy 1szt	Sok pomidorowy 1szt
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2541 kcal, B: 93g, T: 116gw tym NKT46g, W: 295g w tym cukry 11g, błonnik: 32g, sól: 11g</b>	<b>E: 2148 kcal, B: 90g, T: 79gw tym NKT29g, W: 284g w tym cukry 11g, błonnik: 37g, sól: 7g</b>	<b>E: 2068kcal, B: 90g, T: 79gw tym NKT29g, W: 264g w tym cukry 11g, błonnik: 37g, sól: 7g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Środa 8.01.2025</b>	Śniadanie	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g, keczup 30g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g, keczup 30g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drobiowy 80g, keczup 30g.  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, lenczowa 100g, jarzyna gotowana 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, lenczowa 100g, jarzyna gotowana 150g.  Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, seler
	Posilek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2139kcal, B: 82g, T: 76g w tym NKT24g, W298g w tym cukry 8g, błonnik: 36g, sól: 8g</b>	<b>E: 2139kcal, B: 82g, T: 76g w tym NKT24g, W298g w tym cukry 8g, błonnik: 36g, sól: 8g</b>	<b>E: 2078kcal, B: 86g, T: 80g w tym NKT25g, W: 269g w tym cukry 5g, błonnik: 36g, sól: 8g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Czwartek 9.01.2025</b>	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka śledziowa z jarzynami 200g.  Alergeny: gluten, mleko, ryba,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z jajkiem i tuńczykiem 200g.  Alergeny: gluten, mleko, ryba, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z jajkiem i tuńczykiem 200g  Alergeny: gluten, mleko, ryba, jajko
	Obiad	Zupa z dyni z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos pieczarkowy 100g, kasza mieszana z warzywami 300g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca	Zupa z dyni z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos pieczarkowy 100g, kasza mieszana z warzywami 300g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca	Zupa z dyni z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pulpety 80g, sos pieczarkowy 100g, kasza mieszana z warzywami 300g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie  Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca
	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
	Posilek nocny	Herbatniki petitki 10p	Herbatniki petitki 10p	Herbatniki petitki 10p
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2243 kcal, B: 84g, T: 84gw tym NKT30g, W: 306g w tym cukry 12g, błonnik: 42g, sól: 17g</b>	<b>E: 2243 kcal, B: 84g, T: 84gw tym NKT30g, W: 306g w tym cukry 12g, błonnik: 42g, sól: 7g</b>	<b>E: 2025kcal, B: 74g, T: 73gw tym NKT27g, W: 286g w tym cukry 12g, błonnik: 42g, sól: 5g</b>

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
<b>Piątek 10.01.2025</b>	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, miód 25g, ser biały z jogurtem i ogórkiem kiszonym 60g, jabłko 150g.  Alergeny: gluten, laktoza, kakao, mleko	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, miód 25g, ser biały z jogurtem i ogórkiem kiszonym 60g, jabłko 150g.  Alergeny: gluten, laktoza, kakao, mleko	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały z jogurtem i ogórkiem kiszonym 70g, jabłko 150g.  Alergeny: gluten, laktoza, kakao mleko
	Obiad	Barszcz ukraiński z fasolą 400ml, chleb 50g, 2szt jajko, sos musztardowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko, fasola	Barszcz ukraiński 400ml, chleb 50g, 2szt jajko, sos musztardowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko, fasola	Barszcz ukraiński 400ml, chleb 50g, 2szt jajko, sos musztardowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie,  Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko, fasola
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, roladki rybne w jarzynach 150g  Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, roladki rybne w jarzynach 150g  Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, roladki rybne w jarzynach 150g  Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba
	Posilek nocny	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
<b>Wartość odżywcza:</b>		<b>E: 2127kcal, B: 99g, T: 55g w tym NKT25g, W: 323g w tym cukry 10g, błonnik: 31g, sól: 7g</b>	<b>E: 276kcal, B: 104g, T: 56g w tym NKT25g, W: 305g w tym cukry 11g, błonnik: 11g, sól: 7g</b>	<b>E: 2036kcal, B: 104g, T: 56g w tym NKT25g, W: 295g w tym cukry 11g, błonnik: 36g, sól: 7g</b>

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.