

Jadłospis 11.01-20.01.2025

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 11.01.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos majonezowo – chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos majonezowo – chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos majonezowo – chrzanowy 70g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Zupa grochowa z wędzonką 400ml, chleb 50g, makaron 250g z sosem bolognesse 150g, surówka warzywna, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Zupa z zielonego groszku z wędliną 400ml, chleb 50g, makaron 250g z sosem bolognesse 150g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Zupa z zielonego groszku z wędliną 400ml, chleb 50g, makaron 250g z sosem bolognesse 150g, warzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, lenczowa 100g w jarzynach 100g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, lenczowa 100g w jarzynach 100g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, lenczowa 100g w jarzynach 100g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny
	Posilek nocny	Serek wypasiony 100g	Serek wypasiony 100g	Wypasiony 100g
Wartość odżywcza:		E: 2164 kcal, B: 79g, T: 76gw tym NKT22g, W: 304g w tym cukry 12g, błonnik: 29g, sól: 6g	E: 2042 kcal, B: 75g, T: 71gw tym NKT22g, W: 291g w tym cukry 12g, błonnik: 32g, sól: 6g	E: 2002 kcal, B: 75g, T: 71gw tym NKT 22g, W: 281g w tym cukry 12g, błonnik: 32g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 12.01.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, chrzan z jabłkiem 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, chrzan z jabłkiem 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 100g, chrzan z jabłkiem 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 130g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 130g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pieczeń schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, buraczki na ciepło 130g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja.	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja.	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa swojska 100g, sałatka z marchwi i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, soja.
	Posilek nocny	Herbatniki petitki 1op	Herbatniki petitki 1op	Herbatniki petitki 1op
Wartość odżywcza:		E: 2058 kcal, B: 86g, T: 90gw tym NKT 32g, W: 240g w tym cukry 19g, błonnik: 31g, sól: 8g	E: 2005kcal, B: 91g, T: 91gw tym NKT32g, W: 222g w tym cukry 19g, błonnik: 36g, sól: 8g	E: 2003kcal, B: 91g, T: 96gw tym NKT32g, W: 211g w tym cukry 19g, błonnik: 36g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 13.01.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z zieloną pietruszką, ogórek kisz. 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, ryba	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z zieloną pietruszką, ogórek kisz. 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, ryba	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z zieloną pietruszką, ogórek kisz. 60g. Alergeny: gluten, mleko, kakao, ryba
	Obiad	Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, bigos 250g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pieczeń drobiowa, sos szpinakowy 100g, ziemniaki 250g, marchewka 150g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa cebulowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, pieczeń drobiowa, sos szpinakowy 100g, ziemniaki 250g, marchewka 150g, kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, salceson extra 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, seler, siarczyny
	Posiłek nocny	Budyń 200g	Budyń 200g	Budyń 200g
Wartość odżywcza:		E: 2092 kcal, B: 83g, T: 80gw tym NKT30g, W: 271g w tym cukry 3g, błonnik: 24g, sól: 8g	E: 2062kcal, B: 99g, T: 66gw tym NKT25g, W: 282g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 8g	E: 2022kcal, B: 99g, T: 66gw tym NKT25g, W: 272g w tym cukry 5g, błonnik: 30g, sól: 8g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 14.01.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z jajek z dodatkiem ogórka św. 120g, kasza jęczmienna na mleku 400ml, jabłko 150g Alergeny: gluten, mleko, jajko, soja, gorczyca	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z dodatkiem ogórka św. 120g, kasza jęczmienna na mleku 400ml, jabłko 150g Alergeny: gluten, mleko, jajko, soja, gorczyca	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajek z dodatkiem ogórka św. 120g, kasza jęczmienna na mleku 400ml, jabłko 150g Alergeny: gluten, mleko, jajko, soja, gorczyca
	Obiad	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, stek miel. z cebulką 80g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z konc. pomid 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, stek miel. z cebulką 80g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z konc. pomid 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Rosół z makaronem 400ml, chleb 50g, stek miel. z cebulką 80g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana z konc. pomid 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posiłek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g
Wartość odżywcza:		E: 2100kcal, B: 92g, T: 55g w tym NKT22g, W319g w tym cukry 16g, błonnik: 26g, sól: 5g	E: 2052kcal, B: 97g, T: 56g w tym NKT23g, W303g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 2012kcal, B: 97g, T: 56g w tym NKT23g, W293g w tym cukry 16g, błonnik: 31g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 15.01.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, schab bez konserwantów 100g, sos jogurtowo-chrzanowy 70g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, schab bez konserwantów 100g, sos jogurtowo-chrzanowy 70g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, schab bez konserwantów 100g, sos jogurtowo-chrzanowy 70g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, kasza mieszana 250g, ćwikła 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, kasza mieszana 250g, ćwikła 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz drobiowy 150g, kasza mieszana 250g, ćwikła 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, siarczyny
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, miód 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, marmolada 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka 100g, sałatka z ogórka kiszzonego 120g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posiłek nocny	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml	Koktajl owocowy 200ml
Wartość odżywcza:		E: 2100kcal, B: 75g, T: 53gw tym NKT23g, W: 347g w tym cukry 15g, błonnik: 36g, sól: 5g	E: 2100kcal, B: 75g, T: 53gw tym NKT23g, W: 347g w tym cukry 15g, błonnik: 36g, sól: 5g	E: 2004kcal, B: 92g, T: 57gw tym NKT23g, W: 296g w tym cukry 17g, błonnik: 37g, sól: 9g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 16.01.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajko 1szt, ser topiony 50g, ogórek kisz. 60g Alergeny: gluten, mleko	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, ser topiony 50g, ogórek kisz 60g Alergeny: gluten, mleko	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, ser topiony 50g, ogórek kisz 60g Alergeny: gluten, mleko
	Obiad	Zupa z dyni z ziemniakami 400ml, chleb 50g, sznycel 80g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,	Zupa z dyni z ziemniakami 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,	Zupa z dyni z ziemniakami 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos koperkowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, ryba po grecku 250g. Alergeny: gluten, soja, seler, gorczyca, ryby	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, ryba w jarzynach 250g. Alergeny: gluten, soja, seler, gorczyca, ryby	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, ryba w jarzynach 250g. Alergeny: gluten, soja, seler, gorczyca, ryby
	Posiłek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2144 kcal, B: 90g, T: 70gw tym NKT24g, W: 302g w tym cukry 19g, błonnik: 30g, sól: 6g	E: 2144 kcal, B: 90g, T: 70gw tym NKT24g, W: 302g w tym cukry 19g, błonnik: 30g, sól: 6g	E: 2042 kcal, B: 97g, T: 73gw tym NKT25g, W: 267g w tym cukry 13g, błonnik: 39g, sól: 7g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 17.01.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera i jajka z ogórkiem św. i szczypiorkiem 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera i jajka z ogórkiem św. i szczypiorkiem 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera i jajka z ogórkiem św. i szczypiorkiem 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Zupa solferino 400ml, chleb 50g, makaron z sosem jarzynowym i tuńczykiem 250g, salata ziel.70g., kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, ryba	Zupa solferino 400ml, chleb 50g, makaron z sosem jarzynowym i tuńczykiem 250g, salata ziel.70g., kompot owocowy 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, ryba	Zupa solferino 400ml, chleb 50g, makaron z sosem jarzynowym i tuńczykiem 250g, salata ziel.70g., kompot owocowy b/c 250ml. Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, ryba
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko,
	Posilek nocny	Jogurt naturalny 1szt	Jogurt naturalny 1szt	Jogurt naturalny 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2110 kcal, B: 88g, T: 75gw tym NKT33g, W: 280g w tym cukry 4g, błonnik: 23g, sól: 6g	E: 2062 kcal, B: 93g, T: 76gw tym NKT33g, W: 263g w tym cukry 4g, błonnik: 28g, sól: 6g	E: 2022kcal, B: 93g, T: 76gw tym NKT 33g, W: 253g w tym cukry 4g, błonnik: 28g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 18.01.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 250ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 250ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata z cytryną b/c 50ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z sera twardego, jajka i ogórka św. 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, fasolka po bretońsku 270g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, leczko z mięsem wieprzowym 150g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, Alergeny: gluten, seler, mleko	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, leczko z mięsem wieprzowym 150g, ziemniaki 250g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, Alergeny: gluten, seler, mleko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, lenczowa 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham100g, masło 10g, lenczowa 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham100g, masło 10g, lenczowa 100g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posilek nocny	Jablko pieczone 150g	Jablko pieczone 150g	Jablko pieczone 150g
Wartość odżywcza:		E: 2049kcal, B: 75g, T: 60g w tym NKT23g, W314g w tym cukry8g, błonnik: 27g, sól: 7g	E: 2007kcal, B: 80g, T: 63g w tym NKT24g, W292g w tym cukry10g, błonnik: 31g, sól: 7g	E: 2001kcal, B: 94g, T: 77g w tym NKT31g, W: 247g w tym cukry 4g, błonnik: 30g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 19.01.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, jajko 1szt, sałatka jarzynowa 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao, jajko	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, jajko 1szt, sałatka jarzynowa 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, kakao, jajko	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 50g, jajko 1szt, sałatka jarzynowa 70g. 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 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gorczyca, mleko
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kapusta gotowana z marchewką 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kapusta gotowana z marchewką 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, kapusta gotowana z marchewką 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.
	Posilek nocny	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op
Wartość odżywcza:		E: 2137 kcal, B: 93g, T: 97gw tym NKT37g, W: 234g w tym cukry 12g, błonnik: 26g, sól: 9g	E: 2116 kcal, B: 96g, T: 98gw tym NKT37g, W: 225g w tym cukry 12g, błonnik: 28g, sól: 9g	E: 2045 kcal, B: 96g, T: 98gw tym NKT37g, W: 207g w tym cukry 12g, błonnik: 28g, sól: 9g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 20.01.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, paszтет drwala 100g, keczup 30g, jablko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, paszтет drwala 100g, keczup 30g, jablko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, paszтет drwala 100g, keczup 30g, jablko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron z filetem drobi i szpinakiem 300g, sos śmietanowo-serowy 100g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Zupa z ziel. groszku z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron z filetem drobi i szpinakiem 300g, sos śmietanowo-serowy 100g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Zupa z ziel. groszku z ziemniakami 400ml, chleb 50g, makaron z filetem drobi i szpinakiem 300g, sos śmietanowo-serowy 100g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, ćwikła 120g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, ćwikła 120g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa parówkowa 100g, ćwikła 120g Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posilek nocny	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
Wartość odżywcza:		E: 2443 kcal, B: 82g, T: 100gw tym NKT36g, W: 314g w tym cukry 13g, błonnik: 28g, sól: 7g	E: 2399kcal, B: 87g, T: 101gw tym NKT36g, W: 299g w tym cukry 13g, błonnik: 32g, sól: 7g	E: 2327 kcal, B: 87g, T: 101gw tym NKT36g, W: 281g w tym cukry 13g, błonnik: 32g, sól: 7g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.