

Jadłospis 11.03-20.03.2025

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 11.03.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, ser twardy 80g, sałatka z buraczków i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, ser twardy 80g, sałatka z buraczków i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, ser twardy 80g, sałatka z buraczków i selera marynowanego 120g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler
	Obiad	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 30g, sznycel wieprz.- drob. 80g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, gorczyca	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 30g, klopsiki wieprz.- drob. 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, gorczyca.	Kapuśniak z ziemniakami 400ml, chleb 30g, klopsiki wieprz.- drob. 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, marchewka z groszkiem 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, gorczyca.
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 80g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 80g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 80g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn
	Posiłek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2321 kcal, B: 94g, T: 90gw tym NKT35g, W: 299g w tym cukry 12g, błonnik: 36g, sól: 7g	E: 2299 kcal, B: 96g, T: 91gw tym NKT35g, W: 291g w tym cukry 12g, błonnik: 38g, sól: 7g	E: 2259 kcal, B: 96g, T: 91gw tym NKT35g, W: 281g w tym cukry 12g, błonnik: 38g, sól: 7g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 12.03.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, jajko
	Obiad	Krupnik zabieleny 400ml, fasolka po bretońsku 270g, ziemniaki 250g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyn	Krupnik zabieleny 400ml, chleb 30g, filet drobiowy 80g, sos curry 100g, ziemniaki 250g, brokul got 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie, Alergeny: gluten, seler, mleko	Krupnik zabieleny 400ml, chleb 30g, filet drobiowy 80g, sos curry 100g, ziemniaki 250g, brokul got 120g, 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, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, seler.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, seler.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztetowa 60g, zupa ziemniaczana z czosnkiem 400ml. Alergeny: gluten, mleko, siarczyn, seler.
	Posiłek nocny	Banan 1szt	Banan 1szt	Banan 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2249 kcal, B: 81g, T: 75gw tym NKT28g, W: 325g w tym cukry 18g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 2076kcal, B: 79g, T: 72gw tym NKT27g, W: 289g w tym cukry 18g, błonnik: 27g, sól: 5g	E: 2011kcal, B: 81g, T: 71gw tym NKT27g, W: 271g w tym cukry 7g, błonnik: 31g, sól: 6g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 13.03.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser topiony 50g, lane ciasto na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, lane ciasto na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser topiony 50g, ogórek kiszony 70g. Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, makaron z filetem drobiowym i szpinakiem 250g, sos śmietanowo-serowy 100g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, makaron z filetem drobiowym i szpinakiem 250g, sos śmietanowo-serowy 100g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, makaron z filetem drobiowym i szpinakiem 250g, sos śmietanowo-serowy 100g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni, masło 10g, lenczowa 80g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham, masło 10g, lenczowa 80g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham, masło 10g, lenczowa 80g, chrzan z jabłkiem 70g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posilek nocny	Batonik proteinowy 1szt	Batonik proteinowy 1szt	Skyr naturalny 1op
Wartość odżywcza:		E: 2120 kcal, B: 76g, T: 79g w tym NKT34g, W: 285g w tym cukry 14g, błonnik: 21g, sól: 6g	E: 2099 kcal, B: 82g, T: 80g w tym NKT34g, W: 275g w tym cukry 14g, błonnik: 27g, sól: 6g	E: 2059kcal, B: 82g, T: 80g w tym NKT34g, W: 265g w tym cukry 14, błonnik: 27g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 14.03.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa ze śledziem 150g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, seler	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z tuńczykiem 150g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, seler	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka jarzynowa z tuńczykiem 150g. Alergeny: gluten, mleko, ryby, seler
	Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml, chleb 30g, 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 30g, 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 30g, 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, dżem 50g, makaron na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, makaron na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z makaronu razowego z tuńczykiem i ogórkiem kiszonym 150g. Alergeny: gluten, mleko, ryba
	Posilek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, serek topiony 17,5g	Pieczywo ryżowe 25g, serek topiony 17,5g	Pieczywo ryżowe 25g, serek topiony 17,5g
Wartość odżywcza:		E: 2327kcal, B: 74g, T: 83g w tym NKT29g, W333g w tym cukry 19g, Błonnik: 31g, sól: 16g	E: 2279kcal, B: 63g, T: 72g w tym NKT27g, W356g w tym cukry18g, błonnik: 28g, sól: 4g	E: 2224kcal, B: 77g, T: 72g w tym NKT25g, W: 332g w tym cukry12g, błonnik: 25g, sól: 4g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 15.03.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasztet drwała 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, siarczyny,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drwała 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasztet drwała 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, siarczyny,
	Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, klopsiki wieprzowo-drob 80g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, siarczyny	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, klopsiki wieprzowo-drob 80g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, siarczyny	Zupa szpinakowa z ryżem 400ml, klopsiki wieprzowo-drob 80g, sos jarzynowy 100g, ziemniaki 250g, surówka warzywna 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, soja, siarczyny
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajko 1szt, parówka 1szt, keczup 30g Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczyny
	Posiłek nocny	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g
Wartość odżywcza:		E: 2310kcal, B: 76g, T: 100g w tym NKT36g, W289g w tym cukry 20g, błonnik: 30g, sól: 6g	E: 2266kcal, B: 80g, T: 101g w tym NKT36g, W274g w tym cukry20g, błonnik: 34g, sól: 6g	E: 2208kcal, B: 78g, T: 100g w tym NKT36g, W: 262g w tym cukry20g, błonnik: 32g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 16.03.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 50g, ser topiony 17g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 50g, ser topiony 17g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 50g, ser topiony 17g, pomidor 60g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Obiad	Zupa ryżowa 400ml, pieczeń wieprzowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko, gorczyca	Zupa ryżowa 400ml, pieczeń wieprzowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko, gorczyca	Zupa ryżowa 400ml, pieczeń wieprzowa 80g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty czerwonej z olejem 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, mleko, gorczyca
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny, gorczyca	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny, gorczyca	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, sałatka z marchwi i cebuli 120g Alergeny: gluten, seler, mleko, siarczyny, gorczyca
	Posiłek nocny	Serek owocowy 1szt	Serek owocowy 1szt	Serek naturalny 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2183 kcal, B: 94g, T: 93gw tym NKT 37g, W: 251g w tym cukry 4g, błonnik: 21g, sól: 8g	E: 2098 kcal, B: 100g, T: 81gw tym NKT32g, W: 254g w tym cukry 5g, błonnik: 28g, sól: 8g	E: 2018kcal, B: 100g, T: 81gw tym NKT32g, W: 234g w tym cukry 5g, błonnik: 28g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 17.03.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczany	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczany	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 120g. Alergeny: gluten, mleko, jajko, siarczany
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, kiszka z cebulą 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko, siarczany	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, potrawka drobiowa 150g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml, Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie. Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Kawa z mlekiem 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser biały z konc. pomidorowym 80g i ogórkiem kiszonym Alergeny: gluten, mleko,	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały z konc. pomidorowym 80g i ogórkiem kiszonym Alergeny: gluten, mleko,	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały z konc. pomidorowym 80g i ogórkiem kiszonym Alergeny: gluten, mleko,
	Posiłek nocny	Kisiel 200g	Kisiel 200g	Kisiel 200g
Wartość odżywcza:		E: 2377kcal, B: 79g, T: 100g w tym NKT39g, W302g w tym cukry15g, błonnik: 27g, sól: 7g	E: 2089kcal, B: 89g, T: 67g w tym NKT26g, W297g w tym cukry16g, błonnik: 34g, sól: 5g	E: 2010kcal, B: 89g, T: 67g w tym NKT26g, W: 277g w tym cukry 16g, błonnik: 34g, sól: 5g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 18.03.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, miód 25g, ser mozzarella 50g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, kakao	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, miód 25g, ser mozzarella 50g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, kakao	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, miód 25g, ser mozzarella 50g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, kakao
	Obiad	Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, kotlet schabowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, jajko, mleko	Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400ml, chleb 50g, bitka schabowa 70g w sosie 100g, ziemniaki 250g, surówka z marchwi i chrzanu 120g, 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, powidło 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, powidło 50g, płatki owsiane na mleku 400ml, jabłko 150g Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z sera twardego, jajka i ogórka św. 120g, jabłko 150g Alergeny: gluten, mleko,
	Posiłek nocny	Serniczek wiśniowy 1szt	Serniczek wiśniowy 1szt	Skyr naturalny 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2251 kcal, B: 94g, T: 64gw tym NKT28g, W: 337g w tym cukry 9g, błonnik: 28g, sól: 7g	E: 2127 kcal, B: 98g, T: 65gw tym NKT28g, W: 302g w tym cukry 9g, błonnik: 33g, sól: 7g	E: 2170 kcal, B: 110g, T: 81gw tym NKT34g, W: 267g w tym cukry 22g, błonnik: 37g, sól: 8g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 19.03.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką i ziel. pietruszką 120g, ogórek kisz.60g Alergeny: gluten, mleko, ryba,	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką i ziel. pietruszką 120g, ogórek kisz.60g Alergeny: gluten, mleko, ryba,	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i tuńczyka z papryką i ziel. pietruszką 120g, ogórek kisz.60g Alergeny: gluten, mleko, ryba,
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, klops pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ryż z jarzynami 300g, ćwikła z cebulą 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, klops pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ryż z jarzynami 300g, ćwikła z cebulą 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa brokułowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, klops pieczony 100g, sos pomidorowy 100g, ryż z jarzynami 300g, ćwikła z cebulą 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sałatka jarzynowa. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sałatka jarzynowa. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, gorczyca, soja	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko sałatka jarzynowa. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, gorczyca, soja
	Posilek nocny	Mandarynka	Mandarynka	Mandarynka
Wartość odżywcza:		E: 2068kcal, B: 93g, T: 67g w tym NKT 24g, W289g w tym cukry 5g, błonnik: 35g, sól: 5g	E: 2068kcal, B: 93g, T: 67g w tym NKT 24g, W289g w tym cukry 5g, błonnik: 35g, sól: 5g	E: 2028kcal, B: 93g, T: 67g w tym NKT24g, W: 279g w tym cukry5g, błonnik: 35g, sól: 5g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 20.03.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z pieczarek, sera mozzarella i ogórka kiszzonego 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z pieczarek, sera mozzarella i ogórka kiszzonego 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka z pieczarek, sera mozzarella i ogórka kiszzonego 150g. Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa z cebulką 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa z cebulką 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, kielbasa z cebulką 100g, ziemniaki 250g, kapusta gotowana 150g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko,
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 50g z jogurtem, kasza manna na mleku 400g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 50g z jogurtem, kasza manna na mleku 400g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser biały 80g z jogurtem, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,
	Posilek nocny	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g.	Pieczywo ryżowe 25g, dżem 25g.	Pieczywo ryżowe 25g, wędlina 25g
Wartość odżywcza:		E: 2097kcal, B: 88g, T: 69g w tym NKT 28g, W295g w tym cukry 6g, błonnik: 31g, sól: 6g	E: 2097kcal, B: 88g, T: 69g w tym NKT 28g, W295g w tym cukry 6g, błonnik: 31g, sól: 6g	E: 2101kcal, B: 95g, T: 76g w tym NKT33g, W: 274g w tym cukry3g, błonnik: 31g, sól: 6g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.