

Jadłospis 21.02- 28.02.2025

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 21.02.2025	Śniadanie	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ogórkiem kisz..100g, Alergeny: gluten, mleko, ryby	Kawa z mlekiem 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ogórkiem kiszonym 100g, Alergeny: gluten, mleko, ryby	Kawa z mlekiem b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z jajka i tuńczyka z ogórkiem kiszonym 100g, Alergeny: gluten, mleko, ryby
	Obiad	Zupa rybna 400ml, chleb 50g, makaron z jarzynami i serem białym, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, ryba	Zupa rybna 400ml, chleb 50g, makaron z jarzynami i serem białym, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, ryba	Zupa rybna 400ml, chleb 50g, makaron z jarzynami i serem białym, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajka, ryba
	Kolacja	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, powidło 50g, ryż na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, powidło 50g, ryż na mleku 400ml, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, keczup 30g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko,
	Posilek nocny	Serek waniliowy 1szt	Serek waniliowy 1szt	Skyr 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2357kcal, B: 102g, T: 70g w tym NKT29g, W341g w tym cukry 13g, błonnik: 29g, sól: 4g	E: 2357kcal, B: 102g, T: 70g w tym NKT29g, W341g w tym cukry 13g, błonnik: 29g, sól: 4g	E: 2100kcal, B: 102g, T: 63g w tym NKT24g, W: 297g w tym cukry 14g, błonnik: 34g, sól: 4g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Sobota 22.02.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, ser twardy 80g, sałatka z kalafiora z jarzynami 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, , ser twardy 80g, sałatka z kalafiora z jarzynami 150g. Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, , ser twardy 80g, sałatka z kalafiora z jarzynami 150g. Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, jajko, mleko	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, jajko, mleko	Zupa jarzynowa 400ml, chleb 50g, klopsiki 80g, sos pieczarkowy 100g, ziemniaki 250g, surówka z czerwonej kapusty 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, jajko, mleko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabieleny 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny.	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabieleny 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny.	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, parówka 50g, krupnik zabieleny 400ml. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny.
	Posilek nocny	Chrupki 1op	Chrupki 1op	Chrupki 1op
Wartość odżywcza:		E: 2221kcal, B: 80g, T: 96g w tym NKT37g, W273g w tym cukry 6g, błonnik: 30g, sól: 5g	E: 2200kcal, B: 85g, T: 97g w tym NKT 38g, W: 262g w tym cukry 6 g, błonnik: 35g, sól: 5g	E: 2144kcal, B: 86g, T: 97g w tym NKT38g, W: 247g w tym cukry 6g, błonnik: 36g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Niedziela 23.02.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa szynkowa 100g, chrzan z jabłkiem 70g.
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko,	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, chleb 50g, schab pieczony 70g, sos 100g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty pekińskiej 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, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, sałatka makaronowa z wędliną i ogórkiem św. 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko.
	Posiłek nocny	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op	Ciastka zbożowe 1op
Wartość odżywcza:		E: 2309kcal, B: 88g, T: 84g w tym NKT29g, W310g w tym cukry 10g, błonnik: 23g, sól: 7g	E: 2261kcal, B: 93g, T: 85g w tym NKT29g, W293g w tym cukry 10g, błonnik: 28g, sól: 8g	E: 2181kcal, B: 93g, T: 85g w tym NKT29g, W: 273g w tym cukry 10g, błonnik: 28g, sól: 8g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Poniedziałek 24.02.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego 70g z konc. pomidorowym i ogórkiem kiszonym Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego 70g z konc. pomidorowym i ogórkiem kiszonym Alergeny: gluten, mleko,	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego 70g z konc. pomidorowym i ogórkiem kiszonym Alergeny: gluten, mleko,
	Obiad	Zupa ziemniaczana z wędliną 400ml, chleb 30g, laszanki z kapustą, mięsem i pieczarkami 300g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko,	Zupa ziemniaczana z wędliną 400ml, chleb 30g, makaron 200g z sosem mięsno-warzywnym 120, brokuł got. 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, duszenie Alergeny: gluten, seler, mleko	Zupa ziemniaczana z wędliną 400ml, chleb 30g, makaron 200g z sosem mięsno-warzywnym 120, brokuł 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, pieczeń firmowa 80g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 80g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pieczeń firmowa 80g, sałatka z marchwi i cebuli 120g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny.
	Posiłek nocny	Jabłko 150g	Jabłko 150g	Jabłko 150g
Wartość odżywcza:		E: 2135 kcal, B: 84g, T: 64gw tym NKT 24g, W: 320g w tym cukry 18g, błonnik: 31g, sól: 5g	E: 2087 kcal, B: 89g, T: 64gw tym NKT24g, W: 303g w tym cukry 18g, błonnik: 36g, sól: 5g	E: 2047kcal, B: 89g, T: 64gw tym NKT24g, W: 293g w tym cukry 18g, błonnik: 36g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Wtorek 25.02.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, jajecznicza z wędliną 120g, keczup 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny, jajko
	Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz podrobowy 150g, makaron razowy 250g, ćwikła 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz podrobowy 150g, makaron razowy 250g, ćwikła 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400ml, chleb 50g, gulasz podrobowy 150g, makaron razowy 250g, ćwikła 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa podlaska 100g, musztarda 30g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyny
	Posilek nocny	Budyń 200g	Budyń 200g	Budyń 200g
Wartość odżywcza:		E: 2240kcal, B: 108g, T: 73g w tym NKT27g, W297g w tym cukry 2g, błonnik: 24g, sól: 6g	E: 2196kcal, B: 112g, T: 74g w tym NKT27g, W282g w tym cukry 2g, błonnik: 28g, sól: 6g	E: 2117kcal, B: 112g, T: 74g w tym NKT27g, W: 262g w tym cukry2g, błonnik: 28g, sól: 6g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Środa 26.02.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, salceson extra 80g, sałatka z buraczków i selera 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 80g, sałatka z buraczków i selera 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, kielbasa krakowska parzona 80g, sałatka z buraczków i selera 120g. Alergeny: gluten, mleko, seler, siarczyny
	Obiad	Zupa ryżowa 400ml, chleb 50g, udko pieczone 180g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Zupa ryżowa 400ml, chleb 50g, udko pieczone 180g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, siarczyny	Zupa ryżowa 400ml, chleb 50g, udko pieczone 180g, ziemniaki 250g, surówka z kapusty kiszzonej 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: gluten, seler, siarczyny
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, miód 50g, płatki owsiane na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, miód 50g, płatki owsiane na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, szynka konserwowa 80g, mix salat 70g. Alergeny: gluten, siarczyny, mleko
	Posilek nocny	Batonik serowy 1szt	Batonik serowy 1szt	Serek wiejski lekki 1op
Wartość odżywcza:		E: 2488 kcal, B: 114g, T: 92gw tym NKT 36g, W: 316g w tym cukry 8g, błonnik: 32g, sól: 8g	E: 2266 kcal, B: 116g, T: 66gw tym NKT26g, W: 317g w tym cukry 8g, błonnik: 32g, sól: 8g	E: 2110kcal, B: 130g, T: 78gw tym NKT34g, W: 236g w tym cukry 8g, błonnik: 31g, sól: 9g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Czwartek 27.02.2025	Śniadanie	Kakao 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z konc. pomidorowym 120g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyni,	Kakao 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z konc. pomidorowym 120g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyni,	Kakao b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, pasta z sera białego i wędliny z konc. pomidorowym 120g, jabłko 150g. Alergeny: gluten, mleko, siarczyni,
	Obiad	Barszcz z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, racuszki drożdżowe 240g, mus owocowy 150g, kawa 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Barszcz z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, budyni z sera i kaszy manny 240g, mus owocowy 150g, kawa 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko	Barszcz z ziemniakami i jajkiem 400ml, chleb 50g, sznycle z kaszy gryczanej 80g, sos pieczarkowy 100g, surówka warzywna 120g, kawa b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, smażenie Alergeny: gluten, seler, mleko, jajko
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, салатка jarzynowa ze śledziem 180g. Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, салатка jarzynowa z jajkiem i tuńczykiem 180g. Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, салатка jarzynowa z jajkiem i tuńczykiem 180g. Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba
	Posilek nocny	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt	Sok owocowy 1szt
Wartość odżywcza:		E: 2557 kcal, B: 79g, T: 129gw tym NKT29g, W: 282g w tym cukry 11g, błonnik: 29g, sól: 16g	E: 2172 kcal, B: 99g, T: 60gw tym NKT28g, W: 320g w tym cukry 11g, błonnik: 29g, sól: 5g	E: 2100kcal, B: 99g, T: 60gw tym NKT29g, W: 302g w tym cukry 11g, błonnik: 29g, sól: 5g

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Piątek 28.02.2025	Śniadanie	Herbata z cytryną 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos tatarski 70g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jajko	Herbata z cytryną 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos tatarski 70g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jajko	Herbata z cytryną b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, 2szt jajko, sos tatarski 70g. Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, jajko
	Obiad	Żurek z ziemniakami 400ml, klopsiki rybne 80g, sos szpinakowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gluten, jajko, ryba	Żurek z ziemniakami 400ml, klopsiki rybne 80g, sos szpinakowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gluten, jajko, ryba	Żurek z ziemniakami 400ml, klopsiki rybne 80g, sos szpinakowy 100g, ziemniaki 250g, buraczki 120g, kompot owocowy b/c 250ml Sposób obróbki posiłku: gotowanie, pieczenie Alergeny: seler, gluten, jajko, ryba
	Kolacja	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, dżem 50g, kasza manna na mleku 400ml. Alergeny: gluten, mleko	Herbata b/c 250ml, chleb graham 100g, masło 10g, ser twardy 80g, mix salat 70g. Alergeny: gluten, seler, mleko
	Posilek nocny	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g	Jabłko pieczone 150g
Wartość odżywcza:		E: 2105kcal, B: 73g, T: 64g w tym NKT24g, W322g w tym cukry14g, błonnik: 14g, sól: 4g	E: 2061kcal, B: 77g, T: 64g w tym NKT24g, W307w tym cukry 14g, błonnik: 32g, sól: 4g	E: 2033kcal, B: 92g, T: 78g w tym NKT 32g, W: 255g w tym cukry 9g, błonnik: 31g, sól: 5g

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.

Uwaga: Zastrzega się ewentualne zmiany w jadłospisach.