

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Kakao na mleku <sup>1,7</sup> Parówka drobiowa <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor z kukurydzą Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup> Keczup <sup>1</sup>	250ml 70g 15g 40/10g 200ml 100g 10g	Dla dzieci Jogurt owocowy <sup>7</sup> – 1 szt	Zupa koperkowa <sup>1,7,9</sup> Schab w sosie pomidorowym <sup>1</sup> Kasza gryczana Fasolka z wody Kompot	400ml 80/10g 150g 100g 200ml	Dla dzieci Biszkopty <sup>1</sup> – 5 szt	Twarożek z ziołami <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Rzodkiewka Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	60g 15g 40g 200ml 100g
LEKKOSTRAWNA	Kakao na mleku <sup>1,7</sup> Parówka drobiowa <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor z kukurydzą Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup> Keczup <sup>1</sup>	250ml 70g 15g 40/10g 200ml 100g 10g		Zupa koperkowa <sup>1,7,9</sup> Schab w sosie pomidorowym <sup>1</sup> Ziemniaki gotowane Fasolka z wody Kompot	400ml 80/10g 200g 100g 200ml		Twarożek z ziołami <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Rzodkiewka Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	60g 15g 40g 200ml 100g
CUKRZYCOWA	Kakao na mleku <sup>1,7</sup> Parówka drobiowa <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor z kukurydzą Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup> Keczup <sup>1</sup>	250ml 70g 15g 40/10g 200ml 80g 10g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> – 1 szt	Zupa koperkowa <sup>1,7,9</sup> Schab w sosie pomidorowym <sup>1</sup> Kasza gryczana Fasolka z wody Kompot	400ml 80/10g 150g 100g 200ml	Ser twarogowy plaster <sup>7</sup> – 1 szt Masło-10g; Sałata- 10g Pieczywo <sup>1</sup> – 40g	Twarożek z ziołami <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Rzodkiewka Herbata Pieczywo razowe <sup>1</sup>	60g 15g 40g 200ml 100g

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2266kcal; B: 99; T: 67.02g; Kw. tł. nasy.: 10 g; W: 319 g; W tym cukry: 66.02 g; Bł.: 24 g; Sól: 7 g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2110.52 kcal; B: 98g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; W: 332.6 g; W tym cukry: 69.6 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 7 g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzykowa

E: 2365kcal; B: 102g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; W: 325.71 g; W tym cukry: 68.14 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 8.1 g;

Legenda alergeny: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sesam

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Jogurt naturalny <sup>7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Ser żółty <sup>7</sup> Herbata Papryka św. Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	1szt 30g 15g 30g 200ml 40g 100g	Dla dzieci Pomarańcza – 1 szt	Rosolnik <sup>1,7,9</sup> Udko pieczone Ziemniaki gotowane Mizeria <sup>7</sup> Kompot	400ml 1szt 200g 100g 200ml	Dla dzieci Wędlina <sup>1</sup> – 30g Masło-10g; Pomidor – 10g Pieczywo <sup>1</sup> – 40g	Pasztet krojony <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Ogórek kisz. Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	50g 15g 40g 200ml 100g
LEKKOSTRAWNA	Jogurt naturalny <sup>7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Serek puszysty <sup>7</sup> Herbata Pomidor Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	1szt 30g 15g 50g 200ml 40g 100g		Rosolnik <sup>1,7,9</sup> Udko duszone Ziemniaki gotowane Marchew gotowana z wody Kompot	400ml 1szt 200g 100g 200ml		Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	45g 15g 40g 200ml 80g
CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny <sup>7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Serek puszysty <sup>7</sup> Herbata Pomidor Pieczywo razowe <sup>1</sup>	1szt 30g 15g 50g 200ml 40g 100g	Pomarańcza – 1 szt	Rosolnik <sup>1,7,9</sup> Udko duszone Ziemniaki gotowane Mizeria <sup>7</sup> Kompot	400ml 1szt 200g 100g 200ml	Wędlina <sup>1</sup> – 30g Masło-10g; Pomidor – 10g Pieczywo <sup>1</sup> – 40g	Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	45g 15g 40g 200ml 80g

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2155.05 kcal; B: 112.11 g; T: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 8.04 g; W: 298.37 g; W tym cukry: 58.37 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 7.01 g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2105.05 kcal; B: 110 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 7.24 g; W: 299 g; W tym cukry: 60.27 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 7 g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzykowa

E: 2150.72 kcal; B: 104.43 g; T: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 7.84 g; W: 302.91 g; W tym cukry: 48.86 g; Bł.: 23.60 g; Sól: 7.37 g;

Legenda alergeny: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sezam

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Jajko gotowane <sup>3</sup> Pomidor Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 30g 15 1szt 50g 200ml 100g	Dla dzieci Jogurt owocowy <sup>7</sup> – 1 szt	Zupa szpinakowa <sup>1,7,9</sup> Gołąbek w sosie pomidorowym <sup>1,3</sup>  Ziemniaki gotowane Kompot	400ml 100g/ 20g 200g 200ml	Dla dzieci Wędlina <sup>1</sup> -30g Pieczywo <sup>1</sup> –30g Masło <sup>7</sup> -10g Ogórek kisz-30g	Pasta rybna <sup>4,9</sup> Ser twarogowy plaster <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Pieczywo mieszane <sup>1</sup> Sałata Herbata	50g 1szt 15g 100g 40g 200ml
LEKKOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Jajko gotowane <sup>3</sup> Pomidor Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 30g 15 1szt 50g 200ml 100g		Zupa szpinakowa <sup>1,7,9</sup> Kotlet z ryżu i mięsa w sosie pomidorowym <sup>1,3</sup> Kalafior z wody Ziemniaki gotowane Kompot	400ml 100g/ 20g 100g 200g 200ml		Pasta rybna <sup>4,9</sup> Ser twarogowy plaster <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Pieczywo mieszane <sup>1</sup> Sałata Herbata	50g 1szt 15g 100g 40g 200ml
CUKRZYCOWA	Płatki owsiane na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Jajko gotowane <sup>3</sup> Pomidor Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	250ml 30g 15 1szt 50g 200ml 80g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> – 1 szt	Zupa szpinakowa <sup>1,7,9</sup> Gołąbek w sosie pomidorowym <sup>1,3</sup>  Ziemniaki gotowane Kompot	400ml 100g/ 20g 200g 200ml	Wędlina <sup>1</sup> -30g Pieczywo <sup>1</sup> –30g Masło <sup>7</sup> -10g Ogórek kisz-30g	Pasta rybna <sup>4,9</sup> Ser twarogowy plaster <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Pieczywo razowe <sup>1</sup> Sałata Herbata b/c	50g 1szt 15g 80g 40g 200ml

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2318.96 kcal; B: 91 g; T: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; W: 332.41 g; W tym cukry: 51g; Bł.: 22.01 g; Sól: 9.2 g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2218 kcal; B: 89 g; T: 66 g; Kw. tł. nasy.: 10.08 g; W: 331.8 g; W tym cukry: 49 g; Bł.: 20 g; Sól: 7.02 g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzykowa

E: 2346 kcal; B: 96.02 g; T: 71.80 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; W: 332.61 g; W tym cukry: 50g; Bł.: 24g; Sól: 9.02 g;

Legenda alergeny: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sesam

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Zupa mleczna z makaronem <sup>1,7</sup> Twarożek na słodko <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Rzodkiewka Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 60g 15g 40g 200ml 100g	Dla dzieci Jabłko-1szt	Krupnik z kaszą jaglaną <sup>1,7,9</sup> Schab duszony z jabłkiem <sup>1,3</sup> Sur. z kapusty białej Ziemniaki gotowane Kompot	400ml 80/ 20g 100g 200g 200ml	Dla dzieci Ser twarogowy plaster <sup>7</sup> – 1 szt Masło <sup>7</sup> -10g Szczypiorek – 10g Pieczywo <sup>1</sup> – 40g	Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Sałata Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	50g 15g 40g 200ml 100g
LEKKOSTRAWNA	Zupa mleczna z makaronem <sup>1,7</sup> Twarożek na słodko <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Rzodkiewka Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 60g 15g 40g 200ml 100g		Krupnik z kaszą jaglaną <sup>1,7,9</sup> Schab duszony z jabłkiem <sup>1,3</sup> Sur. z marchewki Ziemniaki gotowane Kompot	400ml 80/20g 100g 200g 200ml		Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Sałata Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	50g 15g 40g 200ml 100g
CUKRZYCOWA	Zupa mleczna z makaronem <sup>1,7</sup> Twarożek z ziołami <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Rzodkiewka Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	250ml 60g 15g 40g 200ml 100g	Jabłko– 1 szt	Krupnik z kaszą jaglaną <sup>1,7,9</sup> Schab duszony z jabłkiem <sup>1,3</sup> Sur. z kapusty białej Ziemniaki gotowane Kompot	400ml 80/ 20g 100g 200g 200ml	Ser twarogowy plaster <sup>7</sup> – 1 szt Masło <sup>7</sup> -10g Szczypiorek – 10g Pieczywo <sup>1</sup> – 40g	Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Sałata Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	50g 15g 40g 200ml 80g

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2436 kcal; B: 93.04 g; T: 69.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; W: 367.30 g; W tym cukry: 66.07 g; Bł.: 22.13 g; Sól: 7.07 g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2269.11 kcal; B: 88.38 g; T: 63.40 g; Kw. tł. nasy.: 12.13 g; W: 345.63 g; W tym cukry: 62.1 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 5.65 g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzykowa

E: 2309.56 kcal; B: 90.69 g; T: 70.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.23 g; W: 358.23 g; W tym cukry: 75.01 g; Bł.: 26.16 g; Sól: 8.05 g;

Legenda alergenów: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sezam

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor ze szczypiorkiem Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 45g 15g 45/5g 200ml 100g	Dla dzieci Banan– 1 szt	Zupa brokułowa <sup>1,7,9</sup> Roladka drobiowa z warzywami <sup>1,7</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z rzodkwi i marchewki Kompot	400ml 90g 150g 100g 200ml	Dla dzieci Jogurt owocowy <sup>7</sup> – 1 szt	Ser twarogowy plastry <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	2szt 15g 50g 200ml 100g
LEKKOSTRAWNA	Kasza manna na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor ze szczypiorkiem Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 45g 15g 45/5g 200ml 100g		Zupa brokułowa <sup>1,7,9</sup> Roladka drobiowa z warzywami <sup>1,7</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z rzodkwi i marchewki Kompot	400ml 90g 150g 100g 200ml		Ser twarogowy plastry <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	2szt 15g 50g 200ml 100g
CUKRZYCOWA	Kasza manna na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor ze szczypiorkiem Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	250ml 45g 15g 45/5g 200ml 80g	Grejpfrut– 1 szt	Zupa brokułowa <sup>1,7,9</sup> Roladka drobiowa z warzywami <sup>1,7</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z rzodkwi i marchewki Kompot	400ml 90g 150g 100g 200ml	Jogurt naturalny <sup>7</sup> – 1 szt	Ser twarogowy plastry <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	2szt 15g 50g 200ml 80g

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2259kcal; B: 99; T: 67.32g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; W: 317 g; W tym cukry: 65.02 g; Bł.: 24 g; Sól: 6.89 g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2110.52 kcal; B: 98g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 10 g; W: 332.6 g; W tym cukry: 69.6 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 6.78 g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzykowa6

E: 2325kcal; B: 100.01g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; W: 315.71 g; W tym cukry: 68.14 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 8.1 g;

Legenda alergenów: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sezam

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Kasza jagłana na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Ser topiony <sup>7</sup> Sałata Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 30g 15g 1 szt 40g 200ml 100g	Dla dzieci Biszkopty <sup>1</sup> – 5 szt	Zupa koperkowa <sup>1,7,9</sup> Befszyk mielony z cebulą <sup>1,3</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z buraczków Kompot	400ml 90g 200g 100g 200ml	Dla dzieci Jabłko- 1 szt	Pasta jajeczna <sup>3,7</sup> Masło <sup>7</sup> Papryka św. Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	60g 15g 40g 200ml 100g
LEKKOSTRAWNA	Kasza jagłana na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Ser biały <sup>7</sup> Sałata Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 30g 15g 40g 40g 200ml 100g		Zupa koperkowa <sup>1,7,9</sup> Klops wieprzowy w sosie <sup>1,3</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z buraczków Kompot	400ml 80/20g 200g 100g 200ml		Pasta jajeczna <sup>3,7</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	60g 15g 40g 200ml 100g
CUKRZYCOWA	Kasza jagłana na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Ser biały <sup>7</sup> Sałata Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	250ml 30g 15g 40g 40g 200ml 80g	Wędlina <sup>1</sup> - 30g Pieczywo <sup>1</sup> – 30g Masło <sup>7</sup> -10g Ogórek kisz- 30g	Zupa koperkowa <sup>1,7,9</sup> Klops wieprzowy w sosie <sup>1,3</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z buraczków Kompot	400ml 80/20g 200g 100g 200ml	Jabłko- 1 szt	Pasta jajeczna <sup>3,7</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	60g 15g 40g 200ml 80g

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2319kcal; B: 97; T: 67.32g; Kw. tł. nasy.: 11.9 g; W: 317 g; W tym cukry: 72.02 g; Bł.: 24 g; Sól: 8.04g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2142.2 kcal; B: 95g; T: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 9,75g; W: 332.6 g; W tym cukry: 69.6 g; Bł.: 24 g; Sól: 8.04g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzycowa6

E: 2375kcal; B: 100.01g; T: 72 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; W: 318.32 g; W tym cukry: 66.14 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 8.9g;

Legenda alergeny: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sesam

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Ryż na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor ze szczypiorkiem Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 45g 15g 45/5g 200ml 100g	Dla dzieci Jogurt owocowy <sup>7</sup> -1 szt	Zupa szpinakowa <sup>1,7,9</sup> Ryba smażona <sup>1,4</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z selera i jabłka <sup>9</sup> Kompot	400ml 100g 200g 100g 200ml	Dla dzieci Gruszka - 1 szt	Ser żółty <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Ogórek św. Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	50g 15g 40g 200ml 100g
LEKKOSTRAWNA	Ryż na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor ze szczypiorkiem Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	250ml 45g 15g 45/5g 200ml 100g		Zupa szpinakowa <sup>1,7,9</sup> Ryba gotowana <sup>1,4</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z selera i jabłka <sup>9</sup> Kompot	400ml 100g 200g 100g 200ml		Ser biały <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	50g 15g 40g 200ml 100g
CUKRZYCOWA	Ryż na mleku <sup>1,7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor ze szczypiorkiem Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	250ml 45g 15g 45/5g 200ml 80g	Ser żółty <sup>7</sup> - 30g Pieczywo <sup>1</sup> - 30g Masło <sup>7</sup> -10g Papryka św.- 30g	Zupa szpinakowa <sup>1,7,9</sup> Ryba gotowana <sup>1,4</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z selera i jabłka <sup>9</sup> Kompot	400ml 100g 200g 100g 200ml	Gruszka - 1 szt	Ser biały <sup>7</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	50g 15g 40g 200ml 80g

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2427.04 kcal; B: 102.27 g; T: 88.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 320.28 g; W tym cukry: 54.80 g; Bł.: 33g; Sól: 9.91 g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2359 kcal; B: 100 g; T: 80.1 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 325.42 g; W tym cukry: 58g; Bł.: 33.11 g; Sól: 8.91 g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzycowa

E: 2400.06 kcal; B: 105 g; T: 83 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 320.28 g; W tym cukry: 54.80 g; Bł.: 32.1 g; Sól: 9.01 g;

Legenda alergeny: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sezam

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Kakao na mleku <sup>1,7</sup> Parówka drobiowa <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor z kukurydzą Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup> Keczap <sup>1</sup>	250ml 70g 15g 40/10g 200ml 100g 10g	Dla dzieci Jogurt owocowy <sup>7</sup> – 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej. <sup>1,7,9</sup> Potrawka wieprzowa <sup>1,9</sup> Ziemniaki gotowane Sur.z ogórka kiszzonego z cebulą Kompot	400ml 80/10g 200g 100g 200ml	Dla dzieci Kiwi – 1 szt	Jajko z sosem jogurtowym <sup>3,7</sup>  Masło <sup>7</sup> Rzodkiewka Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	1 szt/ 20g 15g 40g 200ml 100g
LEKKOSTRAWNA	Kakao na mleku <sup>1,7</sup> Parówka drobiowa <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor z kukurydzą Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup> Keczap <sup>1</sup>	250ml 70g 15g 40/10g 200ml 100g 10g		Zupa z fasolki szparagowej. <sup>1,7,9</sup> Potrawka wieprzowa <sup>1,9</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z jarzyn <sup>9</sup> Kompot	400ml 80/10g 200g 100g 200ml		Jajko z sosem jogurtowym <sup>3,7</sup>  Masło <sup>7</sup> Rzodkiewka Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	1 szt/ 20g 15g 40g 200ml 100g
CUKRZYCOWA	Kakao na mleku <sup>1,7</sup> Parówka drobiowa <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor z kukurydzą Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup> Keczap <sup>1</sup>	250ml 70g 15g 40/10g 200ml 80g 10g	Jogurt naturalny <sup>7</sup> – 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej. <sup>1,7,9</sup> Potrawka wieprzowa <sup>1,9</sup> Ziemniaki gotowane Sur.z ogórka kiszzonego z cebulą Kompot	400ml 80/10g 200g 100g 200ml	Ser twarogowy plaster <sup>7</sup> – 1 szt Masło-10g; Sałata– 10g Pieczywo <sup>1</sup> – 40g	Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	45g 15g 40g 200ml 80g

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2455.39 kcal; B: 118.g; T: 89 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; W: 310.30 g; W tym cukry: 40.50 g; Bł.: 30g; Sól: 9.75 g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2419.12 kcal; B: 117.g; T: 85 g; Kw. tł. nasy.: 11 g; W: 311 g; W tym cukry: 41 g; Bł.: 30g; Sól: 8g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzycowa

E: 2498.39 kcal; B: 120.g; T: 89 g; Kw. tł. nasy.: 12.40 g; W: 316 g; W tym cukry: 40.50 g; Bł.: 30g; Sól: 9.99 g;

Legenda alergeny: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sesam



JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.01.2024r.

dieta	ŚNIADANIE	ilość	Drugie śniadanie	OBIAD	ilość	Podwieczorek	KOLACJA	Ilość
PODSTAWOWA	Jogurt naturalny <sup>7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Ser żółty <sup>7</sup> Herbata Papryka św. Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	1szt 30g 15g 30g 200ml 40g 100g	Dla dzieci Grejpfрут – 1 szt	Zupa na smaku ogórka z ryżem <sup>1,7,9</sup> Kotlet pożarski <sup>1,3,7</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z kap. pekińskiej Kompot	400ml 80g 200g 100g 200ml	Dla dzieci Wędlina <sup>1</sup> – 30g Masło-10g; Pomidor – 10g Pieczywo <sup>1</sup> – 40g	Pasztet krojony <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Ogórek św., Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	50g 15g 40g 200ml 100g
LEKKOSTRAWNA	Jogurt naturalny <sup>7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Serek puszysty <sup>7</sup> Herbata Pomidor Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	1szt 30g 15g 50g 200ml 40g 100g		Zupa na smaku ogórka z ryżem <sup>1,7,9</sup> Pulpet drobiowy w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z kap. pekińskiej Kompot	400ml 70/20g 200g 100g 200ml		Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata Pieczywo mieszane <sup>1</sup>	45g 15g 40g 200ml 80g
CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny <sup>7</sup> Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Serek puszysty <sup>7</sup> Herbata b/c Pomidor Pieczywo razowe <sup>1</sup>	1szt 30g 15g 50g 200ml 40g 100g	Grejpfрут – 1 szt	Zupa na smaku ogórka z ryżem <sup>1,7,9</sup> Pulpet drobiowy w sosie koperkowym <sup>1,3,7</sup> Ziemniaki gotowane Sur. z kap. pekińskiej Kompot	400ml 70/20g 200g 100g 200ml	Wędlina <sup>1</sup> – 30g Masło-10g; Pomidor – 10g Pieczywo <sup>1</sup> – 40g	Wędlina <sup>1</sup> Masło <sup>7</sup> Pomidor Herbata b/c Pieczywo razowe <sup>1</sup>	45g 15g 40g 200ml 80g

Wartości odżywcze: Dieta podstawowa

E: 2124.56 kcal; B: 92 g; T: 70g; Kw. tł. nasy.: 10.61 g; W: 292.81 g; W tym cukry: 34 g; Bł.: 34g; Sól: 7.86 g;

Wartości odżywcze: Dieta lekkostrawna

E: 2100.56 kcal; B: 92g; T: 65g; Kw. tł. nasy.: 9 g; W: 292.81 g; W tym cukry: 39g; Bł.: 34 g; Sól: 7.86 g;

Wartości odżywcze: Dieta cukrzykowa

E: 2342.62 kcal; B: 94g; T: 68g; Kw. tł. nasy.: 10.24 g; W: 307.68 g; W tym cukry: 37 g; Bł.: 29g; Sól: 7.22 g;

Legenda alergeny: 1-gluten i prod.pochodne, 2-skorupiaki, 3-jaja i prod.pochodne, 4-ryby i prod.pochodne, 5-orzeszki ziemne i prod. pochodne, 6-soja i prod.pochodne, 7-mleko i prod.pochodne, 8-orzechy, 9-seler i prod.pochodne, 10-gorczyca, 11-sesam