

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 19.01.2024r

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>DIETA 1 – Podstawowa</b>	chleb pszenno-żytni 30g [GLU], chleb razowy 30g, masło 10g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, drożdżówka z twarogiem 80g [GLU, MLE, JAJ], kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE]	Kapuśniak z kapusty kiszzonej 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet rybny smażony 100g [RYB, GLU, JAJ] surówka z kapusty białej 120g, kompot 250ml,	Chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 30g [GLU], masło 15g [MLE], ser żółty 30g [MLE], jajko gotowane 1 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>DIETA 2 – Łatwostrawna</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] mandarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], ziemniaki 230g, pulpet rybny gotowany 100g w sosie koperkowym [RYB, GLU, MLE] surówka z marchwi i selera 120g [SEL], kompot 250ml,	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 15g [MLE], jajko gotowane 2 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>DIETA 9 – Bogatobiałkowa</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] mandarynka 1 szt. <b>2śn:</b> budyń na mleku 150g [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], ziemniaki 230g, pulpet rybny gotowany 100g w sosie koperkowym [RYB, GLU, MLE] surówka z marchwi i selera 120g [SEL], kompot 250ml, <b>podwieczorek:</b> kefir [MLE]	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 15g [MLE], jajko gotowane 2 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>DIETA 3 – Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 10g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] jabłko pieczone 1 szt.	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], ziemniaki 230g, pulpet rybny gotowany 100g w sosie koperkowym [RYB, GLU, MLE] marchewka gotowana 120g, kompot 250ml,	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 10g [MLE], tuńczyk 60g [RYB] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>DIETA 7 – O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>	chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 60g [GLU], masło 10g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] mandarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], ziemniaki 230g, pulpet rybny gotowany 100g w sosie koperkowym [RYB, GLU, MLE] surówka z marchwi i selera 120g [SEL], kompot 250ml,	Chleb razowy 90g [GLU], masło 10g [MLE], tuńczyk 60g [RYB] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>DIETA 8 – Ubogoenergetyczna</b>	chleb razowy 90g [GLU], masło 10g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] mandarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], ziemniaki 230g, pulpet rybny gotowany 100g w sosie koperkowym [RYB, GLU, MLE] surówka z marchwi i selera 120g [SEL], kompot 250ml,	Chleb razowy 60g [GLU], masło 10g [MLE], jajko gotowane 1 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>DIETA 6 – Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	chleb razowy 90g [GLU], masło 10g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] mandarynka 1 szt. <b>2śn:</b> kanapka z ogórkiem [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], ziemniaki 230g, pulpet rybny gotowany 100g w sosie koperkowym [RYB, GLU, MLE] surówka z marchwi i selera 120g [SEL], kompot 250ml, <b>podwieczorek:</b> kefir [MLE]	Chleb razowy 90g [GLU], masło 10g [MLE], jajko gotowane 2 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>DIETA 12 – Mielona</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] jabłko pieczone 1 szt.	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], ziemniaki 230g, pulpet rybny gotowany 100g w sosie koperkowym [RYB, GLU, MLE] marchewka gotowana 120g, kompot 250ml,	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 15g [MLE], jajko gotowane 2 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>DIETA 14 - Płynna wzmocniona (mix)</b>	Kasza manna na rosole [GLU, SEL], serek homogenizowany [MLE]	Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem drobiowym [SEL]	Zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem drobiowym [SEL]
<b>Dieta Wegetariańska</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] mandarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], ziemniaki 230g, pulpet rybny smażony 100g [RYB, GLU, MLE] surówka z marchwi i selera 120g [SEL], kompot 250ml,	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 15g [MLE], jajko gotowane 2 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>Dieta Bezmleczna</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], margaryna 15g, tuńczyk 60g [RYB] sałata, pomidor 50g, herbata, mandarynka 1 szt	Zupa jarzynowa niezabielana 200ml [SEL], ziemniaki 230g, ryba pieczona 100g [RYB] surówka z marchwi i selera 120g [SEL], kompot 250ml,	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g [MLE], jajko gotowane 2 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, herbata, <b>II K:</b> banan ok. 200g
<b>Dieta Bezglutenowa</b>	chleb bezglutenowy 90g, masło 15g [MLE], ser twarogowy ze szpinakiem 100g [MLE] pomidor 50g, herbata, mandarynka 1 szt.	Zupa jarzynowa niezabielana 200ml [SEL], ziemniaki 230g, ryba pieczona 100g [RYB] surówka z marchwi i selera 120g [SEL], kompot 250ml,	chleb bezglutenowy 90g, masło 15g [MLE], jajko gotowane 2 szt. [JAJ] sałata, pomidor 50g, herbata, <b>II K:</b> banan ok. 200g

**W naszej kuchni używane są przyprawy oraz produkty, które mogą zawierać śladowe ilości alergenów tj. gluten, jaja, mleko i pochodne, ryby, skorupiaki, orzechy, soja, dwutlenek siarki.**