

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 22.01.2024r

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>DIETA 1 – Podstawowa</b>	chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 60g, masło 15g [MLE], polędwica z indyka 80g, jogurt naturalny 100g, roszponka 10g, ogórek 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, gołąbek 120g w sosie pomidorowym[GLU, MLE], surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml,	Chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 30g [GLU], masło 15g [MLE], sałatka jarzynowa 100g, sałata, szynka konserwowa 60g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka z kielbasa krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>DIETA 2 – Łatwostrawna</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], polędwica z indyka 80g, jogurt naturalny 100g, roszponka 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet wieprzowy 100g w sosie pomidorowym[GLU, MLE], surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml,	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 15g [MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], jajko gotowane 1 szt. [JAJ], sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka z kielbasa krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>DIETA 9 – Bogatobiałkowa</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], polędwica z indyka 80g, jogurt naturalny 100g, roszponka 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi <b>2śn:</b> kasza manna 150g [MLE]	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet wieprzowy 100g w sosie pomidorowym[GLU, MLE], surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml,	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 15g [MLE],szynka konserwowa 60g [SOJ], jajko gotowane 1 szt. [JAJ], sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka z kielbasa krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>DIETA 3 – Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 10g [MLE], polędwica z indyka 80g, jogurt naturalny 100g, roszponka 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] gruszka pieczona	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet wieprzowy 100g w sosie pomidorowym[GLU, MLE], warzywa gotowane 120g [SEL], woda 250ml,	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 10g [MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], dżem niskosłodzony 25g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka z kielbasa krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>DIETA 7 – O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>	chleb razowy 60g [GLU], chleb pszenno-żytni 60g,masło 10g [MLE], polędwica z indyka 80g, jogurt naturalny 100g, roszponka 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet wieprzowy 100g w sosie pomidorowym[GLU, MLE], surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml	Chleb razowy 60g, chleb pszenno-żytni 30g [GLU], masło 10g [MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], dżem niskosłodzony 25g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka z kielbasa krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>DIETA 8 – Ubogoenergetyczna</b>	chleb razowy 60g [GLU], chleb pszenno-żytni 30g, masło 10g [MLE], polędwica z indyka 40g, jogurt naturalny 100g, roszponka 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet wieprzowy 100g w sosie pomidorowym[GLU, MLE], surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml	chleb razowy 60g, masło 10g [MLE], szynka konserwowa 20g [SOJ], jajko gotowane 1 szt. [JAJ], sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka z kielbasa krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>DIETA 6 – Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	chleb razowy 90g [GLU], masło 10g, polędwica z indyka 80g, jogurt naturalny 100g, roszponka 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi <b>2śn:</b> jabłko	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet wieprzowy 100g w sosie pomidorowym[GLU, MLE], surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml	Chleb razowy 90g, masło 10g [MLE], szynka konserwowa 60g, jajko gotowane 1 szt. [JAJ], sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka z kielbasa krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>DIETA 12 – Mielona</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 20g [MLE], polędwica z indyka 80g, jogurt naturalny 100g, roszponka 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] gruszka pieczona	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet wieprzowy 100g w sosie pomidorowym[GLU, MLE], surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml	Chleb razowy 90g, masło 20g [MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], jajko gotowane 1 szt. [JAJ], sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka z kielbasa krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>DIETA 14 - Płynna wzmocniona (mix)</b>	Kasza manna [GLU, MLE], serek homogenizowany [MLE]	Zupa warzywna z ziemniakami i mięsem drobiowym [seler]	Zupa warzywna z ziemniakami i mięsem drobiowym [seler]
<b>Dieta Wegetariańska</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 20g [MLE], mozzarella 120g, roszponka 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Zupa koperkowa na wywarze jarskim 200ml [SEL, GLU], naleśniki z twarogiem 2 sztuki [GLU, MLE, JAJ], jabłko, woda 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], masło 15g [MLE], sałatka jarzynowa 120g, sałata, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [GLU, MLE] <b>II K:</b> kanapka zserem i sałatą [MLE, GLU]
<b>Dieta Bezmleczna</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], margaryna 15g, polędwica z indyka 80g, roszponka 10g, pomidor 50g, herbata, dżem niskosłodzony 25g, kiwi	Krupnik z ziemniakami 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet wieprzowy 100g w sosie pomidorowym niezabielanym [GLU], surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g [MLE], sałatka jarzynowa 120g, sałata, pomidor 50g, herbata <b>II K:</b> kanapka b/ml z kielbasą krakowska i sałatą [MLE, GLU, SOJ]
<b>Dieta Bezglutenowa</b>	chleb bezglutenowy 90g, masło 15g [MLE], mozzarella 120g, roszponka 10g, pomidor 50g, herbata, kiwi	Zupa koperkowa 200ml [SEL], ziemniaki 230g, filet drobiowy gotowany 100g w sosie pomidorowym niezaciąganym, surówka z selera i jabłka 120g [SEL],woda 250ml	chleb bezglutenowy 90g,masło 15g [MLE], sałatka jarzynowa 120g, sałata, pomidor 50g, herbata <b>II K:</b> mus owocowy 100g

**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.**

