

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 29.01.2024r

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>DIETA 1 – Podstawowa</b>	chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 60g, masło 15g [MLE], jajecznica 60g [JAJ, MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Zupa koperkowa 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, kotlet pożarski 100g [GLU,JAJ], surówka z warzyw korzennych 120g, kompot 250ml	Chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 30g [GLU], margaryna 15g, pasta twarogowa 60g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>DIETA 2 – Łatwostrawna</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jajecznica 60g [JAJ, MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Zupa koperkowa 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet drobiowy 100g w sosie koperkowym [GLU,JAJ, MLE], surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g, pasta twarogowa 60g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>DIETA 9 – Bogatobiałkowa</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jajecznica 60g [JAJ, MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi <b>2śn</b> – kasza manna [MLE]	Zupa koperkowa 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet drobiowy 100g w sosie koperkowym [GLU,JAJ, MLE], surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml <b>podw.</b> - kanapka z ogórkiem	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g, pasta twarogowa 60g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>DIETA 3 – Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 10g [MLE], miód 25g, szynka konserwowa 60g [SOJ], pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] jabłko pieczone	Zupa koperkowa 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet drobiowy 100g w sosie koperkowym [GLU,JAJ, MLE], warzywa gotowane 120g [SEL], kompot 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 10g, pasta twarogowa 60g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>DIETA 7 – O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>	chleb razowy 60g [GLU], chleb pszenno-żytni 60g, masło 10g [MLE], miód 25g, szynka konserwowa 60g [SOJ], pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Zupa koperkowa 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet drobiowy 100g w sosie koperkowym [GLU,JAJ, MLE], surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	Chleb razowy 60g, chleb pszenno-żytni 30g [GLU], margaryna 10g, pasta twarogowa 60g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>DIETA 8 – Ubogenergetyczna</b>	chleb razowy 60g [GLU], chleb pszenno-żytni 30g, masło 10g [MLE], szynka konserwowa 80g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Zupa koperkowa 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 180g, pulpet drobiowy 100g w sosie koperkowym [GLU,JAJ, MLE], surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	chleb razowy 60g, margaryna 10g, pasta twarogowa 50g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>DIETA 6 – Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	chleb razowy 90g [GLU], masło 10g, jajecznica 60g [JAJ, MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi <b>2śn:</b> surówka z kapusty białej	Zupa koperkowa 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet drobiowy 100g w sosie koperkowym [GLU,JAJ, MLE], surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml <b>podwieczorek:</b> kanapka z ogórkiem	Chleb razowy 90g, margaryna 10g, pasta twarogowa 60g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>DIETA 12 – Mielona</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jajecznica 60g [JAJ, MLE], szynka konserwowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] jabłko pieczone	Zupa koperkowa 200ml [SEL, GLU], ziemniaki 230g, pulpet drobiowy 100g w sosie koperkowym [GLU,JAJ, MLE], warzywa gotowane 120g [SEL], kompot 250ml	Chleb razowy 90g, margaryna 15g, pasta twarogowa 60g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>DIETA 14 - Płynna wzmocniona (mix)</b>	Kasza manna [GLU, MLE], serek homogenizowany [MLE]	Zupa warzywna z ziemniakami i mięsem drobiowym [SEL]	Zupa warzywna z ziemniakami i mięsem drobiowym [SEL] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>Dieta Wegetariańska</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jajecznica 120g [JAJ, MLE], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] kiwi	Zupa koperkowa na wywarze jarskim 200ml [SEL, GLU], placki ziemniaczane 2 sztuki [GLU, MLE, JAJ], surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g [MLE], pasta twarogowa 100g [MLE], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> kefir 200ml
<b>Dieta Bezmleczna</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], margaryna 15g, jajecznica 120g [JAJ, MLE], pomidor 50g, sałata 10g, herbata, kiwi	Zupa koperkowa niezabielana 200ml [SEL], ziemniaki 230g, kotlet pożarski 100g, surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g [MLE], szynka tostowa 80g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, herbata <b>II K:</b> wafle ryżowe
<b>Dieta Bezglutenowa</b>	chleb bezglutenowy 90g, jajecznica 120g [JAJ, MLE], pomidor 50g, sałata 10g, herbata, kiwi	Zupa koperkowa niezaciągana 200ml [SEL], ziemniaki 230g, jajko sadzone 2 szt. surówka z marchwi i jabłka 120g, kompot 250ml	chleb bezglutenowy 90g, margaryna 15g [MLE], pasta twarogowa 60g [MLE], szynka tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, herbata <b>II K:</b> kefir 200ml

**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.**