

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.01.2024r

	Śniadanie	Obiad	Kolacja
<b>DIETA 1 – Podstawowa</b>	chleb pszenno-żytni 30g [GLU], chleb razowy 30g, masło 10g [MLE], drożdżówka z twarogiem 80g [GLU MLE, JAJ] blok drobiowy 60g [SOJ], pomidor 50g, rukola 8g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko	Chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 30g [GLU], margaryna 15g, galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>DIETA 2 – Łatwostrawna</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jajko gotowane 1 szt. [JAJ], blok drobiowy 60g [SOJ], pomidor 50g, rukola 8g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g, galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>DIETA 9 – Bogatobiałkowa</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jajko gotowane 1 szt. [JAJ], blok drobiowy 60g [SOJ], pomidor 50g, rukola 8g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] <b>2śn</b> – budyń na mleku [MLE]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko <b>podw.</b> - kanapka z serem	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g, galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>DIETA 3 – Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 10g [MLE], blok drobiowy 80g [SOJ], rukola 8g, pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], marchewka gotowana 120g, kompot 250ml , jabłko pieczone	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 10g, galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>DIETA 7 – O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>	chleb razowy 60g [GLU], chleb pszenno-żytni 60g, masło 10g [MLE], blok drobiowy 80g [SOJ], rukola 8g, pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko	Chleb razowy 60g, chleb pszenno-żytni 30g [GLU], margaryna 10g, galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>DIETA 8 – Ubogoenergetyczna</b>	chleb razowy 60g [GLU], chleb pszenno-żytni 30g, masło 10g [MLE], jajko gotowane 1 szt. [JAJ], blok drobiowy 40g [SOJ], pomidor 50g, rukola 8g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko	chleb razowy 60g, margaryna 10g, galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>DIETA 6 – Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>	chleb razowy 90g [GLU], masło 10g, jajko gotowane 1 szt. [JAJ], blok drobiowy 60g [SOJ], pomidor 50g, rukola 8g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] <b>2śn:</b> surówka z pekiński	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko <b>podwieczerek:</b> kanapka z serem	Chleb razowy 90g, margaryna 10g, galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>DIETA 12 – Mielona</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jajko gotowane 1 szt. [JAJ], blok drobiowy 60g [SOJ], pomidor b/skóry 50g, rukola 8g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], marchewka gotowana 120g, kompot 250ml , jabłko	Chleb razowy 90g, margaryna 15g, galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<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> sok pomidorowy
<b>Dieta Wegetariańska</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jajko gotowane 2 szt. [JAJ], pomidor 50g, rukola 8g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU]	Zupa jarzynowa na wywarze jarskim 200ml [SEL, GLU, MLE], Ryż z tuńczykiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g [MLE], ser żółty 60g [MLE], dżem 25g, pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>Dieta Bezmleczna</b>	chleb pszenno-żytni 120g [GLU], margaryna 15g, jajko gotowane 1 szt. [JAJ], blok drobiowy 60g [SOJ], pomidor 50g, rukola 8g, herbata	Zupa jarzynowa niezabielana 200ml [SEL], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko	Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g [MLE], galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy
<b>Dieta Bezglutenowa</b>	chleb bezglutenowy 90g, jajko gotowane 1 szt. [JAJ], blok drobiowy 60g [SOJ], pomidor 50g, rukola 8g, herbata	Zupa jarzynowa niezabielana 200ml [SEL], Ryż z kurczakiem (100g) i warzywami 350g [GOR], surówka z marchwi 120g, kompot 250ml , jabłko	chleb bezglutenowy 90g, margaryna 15g [MLE], galaretki drobiowa [SEL], szynka gotowana 40g [SOJ], pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE] <b>II K:</b> sok pomidorowy

**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.**