

## JADŁOSPIS NA DZIEŃ 27.07.2024r

|  | <b>Śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>Kolacja</b>  |
|--|--|--|---|
| <b>DIETA 1 – Podstawowa</b>  | chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 60g, masło 15g [MLE], sałatka jarzynowa [GOR, JAJ, SEL], tostowa 60g [SOJ], pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] nektarynka                        | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim i serem 350g, [GLU, MLE], brokuły gotowane 120g, kompot 250ml  | Chleb pszenno-żytni 60g [GLU], chleb razowy 30g [GLU], margaryna 15g, kielbasa szynkowa 80g [SOJ], ser żółty 2s0g [MLE], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml |
| <b>DIETA 2 – Łatwostrawna</b>                                      | chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jogurt naturalny 150ml [MLE], tostowa 60, sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] nektarynka   | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim 350g, [GLU, MLE], brokuły gotowane 120g, kompot 250ml  | Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g, kielbasa szynkowa 80g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml   |
| <b>DIETA 9 – Bogatobiałkowa</b>                                    | chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jogurt naturalny 150ml [MLE], tostowa 60g, sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] nektarynka<br><b>2śn</b> – kasza manna 150g [MLE] | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim 350g, [GLU, MLE], brokuły gotowane 120g, kompot 250ml<br><b>podw.</b> - pasta twarogowa z rodzynkami [MLE]       | Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g, kielbasa szynkowa 80g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml   |
| <b>DIETA 3 – Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>             | chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 10g [MLE], jogurt naturalny 150ml [MLE], tostowa 60g, sałata 10g, pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] nektarynka                                | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim 350g, [GLU, MLE], marchewka gotowana 120g, kompot 250ml  | Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 10g, kielbasa szynkowa 80g [SOJ], pomidor b/skóry 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml                                       |
| <b>DIETA 7 – O kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych</b>    | chleb razowy 60g [GLU], chleb pszenno-żytni 60g, masło 10g [MLE], jogurt naturalny 150ml [MLE], tostowa 60g, sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] nektarynka                       | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim 350g, [GLU, MLE], brokuły gotowane 120g, kompot 250ml  | Chleb razowy 60g, chleb pszenno-żytni 30g [GLU], margaryna 10g, kielbasa szynkowa 80g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml                             |
| <b>DIETA 8 – Ubogoenergetyczna</b>                                 | chleb razowy 60g [GLU], chleb pszenno-żytni 30g, masło 10g [MLE], jogurt naturalny 150ml [MLE], tostowa 60g, sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] nektarynka                       | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim 300g, [GLU, MLE], brokuły gotowane 120g, kompot 250ml  | chleb razowy 60g, margaryna 10g, kielbasa szynkowa 40g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml  |
| <b>DIETA 6 – Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> | chleb razowy 90g [GLU], masło 10g, jogurt naturalny 150ml [MLE], tostowa 40g, sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU]<br><b>2ś:</b> nektarynka  | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim 300g, [GLU, MLE], brokuły gotowane 120g, kompot 250ml<br><b>podwieczorek:</b> pasta twarogowa z rodzynkami [MLE] | Chleb razowy 90g, margaryna 10g, kielbasa szynkowa 80g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml  |
| <b>DIETA 12 – Mielona</b>  | chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], jogurt naturalny 150ml [MLE], tostowa 40g, sałata 10g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] nektarynka  | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim 300g, [GLU, MLE], brokuły gotowane 120g, kompot 250ml  | Chleb razowy 90g, margaryna 15g, kielbasa szynkowa 80g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml  |
| <b>DIETA 14 - Płynna wzmocniona (mix)</b>                          | Kasza manna [GLU, MLE], serek homogenizowany [MLE]   | Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym [SEL] kompot 250ml   | Zupa koperkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym [SEL]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml   |
| <b>Dieta Wegetariańska</b>   | chleb pszenno-żytni 120g [GLU], masło 15g [MLE], sałatka jarzynowa 120g [SEL, GOR, JAJ], pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem [MLE, GLU] nektarynka   | Krupnik 200ml [SEL, GLU] makaron z sosem brokułowym [GLU, MLE, JAJ], kompot 250ml  | Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g [MLE], ser żółty 80g [MLE] pomidor 50g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml [GLU, MLE]<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml  |
| <b>Dieta Bezmleczna</b>  | chleb pszenno-żytni 120g [GLU], margaryna 15g, tostowa 80g, pomidor 50g, herbata, nektarynka   | Krupnik 200ml [SEL, GLU], makaron z sosem bolońskim 300g, [GLU, MLE], brokuły gotowane 120g, kompot 250ml  | Chleb pszenno-żytni 90g [GLU], margaryna 15g [MLE], kielbasa szynkowa 80g [SOJ], pomidor 50g, sałata 10g, herbata<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml   |
| <b>Dieta Bezglutenowa</b>  | chleb bezglutenowy 90g, jogurt naturalny 150ml [MLE], sałatka jarzynowa 70g [SEL, GOR, JAJ], pomidor 50g, herbata, nektarynka  | Zupa koperkowa niezciągana 200ml [SEL], ryż 150g, filet drobiowy grillowany 100g [GOR] brokuły gotowane 120g, kompot 250ml   | chleb bezglutenowy 90g, margaryna 15g [MLE], ser żółty 80g [MLE], pomidor 50g, sałata 10g, herbata<br><b>II K:</b> sok pomidorowy 330 ml  |

**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.**