

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 03.01					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszeniczny 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Banan 1 szt.
Obiad	Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z kapusty 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 250 g; eskalopki z kurczaka zapiekane z pomidorem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z kapusty 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
Podwieczorek			Kefir 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; margaryna 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
Posiłek wieczorny	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
Składniki odżywcze	E: 2033,9 kcal; B: 97,5 g; T: 72 g; W: 261,7 g B:19%; T:32%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sól: 7 g; Cukry: 28 g	E: 1642,8 kcal; B: 102,3 g; T: 51,2 g; W: 204,6 g B:25%; T:28%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2052,9 kcal; B: 121,5 g; T: 59,9 g; W: 270 g B:24%; T:26%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 18 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2286,9 kcal; B: 105,4 g; T: 79,8 g; W: 301,4 g B:18%; T:31%; W:50%; NKT: 12 g; Błonnik: 24 g; Cukry: 25 g	E: 2524,8 kcal; B: 114,5 g; T: 82,5 g; W: 346,9 g B:18%; T:30%; W:52%; NKT:12 g; Błnnik: 25 g; Sól: 7 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 04.01					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; sałata masłowa 10 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; sałata masłowa 10 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jabłko 1 szt.
Obiad	Zupa fasolowa 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; marchewka z groszkiem 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa koperkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa koperkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa fasolowa 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; marchewka z groszkiem 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa fasolowa 350 ml; ziemniaki 250 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; marchewka z groszkiem 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
Podwieczorek			Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel b/cukru 200 g	Kisiel z cukrem 200 g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; pasta rybna z jajkiem i ogórkiem kiszonym 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posiłek wieczorny	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Składniki odżywcze	E: 2195,2 kcal; B: 103,1 g; T: 95,3 g; W: 240,5 g B:19%; T:39%; W:42%; NKT: 13 g; Błonnik: 24 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 1952 kcal; B: 118,5 g; T: 58,4 g; W: 245,6 g; B:24%; T:27%; W:49%; NKT:12 g; Błonnik: 22 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2234,4 kcal; B: 137,2 g; T: 69,3 g; W: 273,5 g; B:25%; T:28%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 2256,7 kcal; B: 100,3 g; T: 88,9 g; W: 275,5 g; B:18%; T:35%; W:47%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2751,6 kcal; B: 121,3 g; T: 104,6 g; W: 343,3 g; B:18%; T:34%; W:48%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.01					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza

	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 100 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	II Śniadanie		Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 20 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 20 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Biszkoty 50 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne	
	Obiad	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokulowym z kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokulowym 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa kalafiorowa 350 ml; ryż 250 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; warzywa gotowane 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
	Podwieczorek		Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń bez cukru 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; margaryna 15 g; kielbaski 100 g; musztarda 15 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; jajo gotowane 2 szt.; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; jajo gotowane 2 szt.; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszen 100 g; margaryna 15 g; kielbaski 100 g; musztarda 15 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; kielbaski 100 g; musztarda 15 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Posiłek wieczorny	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.	Mandarynka 1 szt.
	Składniki odżywcze	E: 2215,5 kcal; B: 80,6 g; T: 63,5 g; W: 347,7 g B:14%; T:26%; W:60%; NKT: 11,4 g; Błonnik: 30,3 g; Sól: 6 g; Cukry: 35,9 g	E: 1853,4 kcal; B: 95 g; T: 66,2 g; W: 231,2 g B:21%; T:32%; W:47%; NKT: 10 g; Błonnik: 24 g; Sól: 5 g; Cukry: 30 g	E: 2258,5 kcal; B: 112,1 g; T: 79 g; W: 288,2 g B:20%; T:32%; W:49%; NKT:10 g; Błonnik: 24 g; Sól: 5 g; Cukry: 32 g	E: 2159,3 kcal; B: 87,4 g; T: 103,3 g; W: 231,8 g B:16%; T:43%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 28 g	E: 2768 kcal; B: 103,3 g; T: 104,8 g; W: 369,9 g B:15%; T:34%; W:51%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 37 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.01						
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	

Sniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajo ugotowane 1 szt.; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 30 g; masło 5 g; jajo ugotowane 1 szt.; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Biszkopty 50 g; galaretka 250 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Obiad	Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 200 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką 200 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Zupa ogórkowa 350 ml; makaron 250 g; sos pomidorowy z cukinią i marchewką 200 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
Podwieczorek			Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Maślanka 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; margaryna 15 g; sałatka z tuńczykiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg 70 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg 70 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 50 g; margaryna 15 g; sałatka z tuńczykiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; sałatka z tuńczykiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt naturalny 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Składniki odżywcze	E: 1991,6 kcal; B: 106,4 g; T: 77,5 g; W: 229,8 g B:21%; T:35%; W:44%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 1876,1 kcal; B: 102 g; T: 66,5 g; W: 230,1 g B:22%; T:32%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2270,6 kcal; B: 107,4 g; T: 78,2 g; W: 299,6 g B:19%; T:31%; W:50%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 6 g; Cukry: 26 g	E: 2236 kcal; B: 103,8 g; T: 88,4 g; W: 271,4 g B:18%; T:35%; W:46%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2684 kcal; B: 116,2 g; T: 88,5 g; W: 375,9 g B:17%; T:29%; W:53%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sól: 6 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 07.01					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza

	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 100 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 100 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 20 g; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Banan 1 szt.
	Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, seler i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki 200 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 30 g, woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa jarzynowa 350 ml; ziemniaki 250 g; bioderko z kurczaka pieczona 120 g; surówka z marchewki i jabłka 130 g, woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
	Podwieczorek			Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Budyń z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa z natką 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; margaryna 15 g; pasta twarogowa ze szczypiorkiem, rzodkiewką i ogórkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Posiłek wieczorny	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g	Mus owocowy 100 g
	Składniki odżywcze	E: 2058,9 B: 106,7 T: 92,5 g; W: 206,7 g B:21%; T:41%; W:39%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sól: 6 g; Cukry: 30 g	E: 1921,8 kcal; B: 115,3 g; T: 73 g; W: 207 g B:24%; T:34%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 2203,5 kcal; B: 126 g; T: 77,6 g; W: 259,9 g B:23%; T:32%; W:45%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 2133,6 kcal; B: 95,8 g; T: 96 g; W: 229,5 g B:18%; T:41%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.01					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza

	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
	II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 20 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Biszkopity 50 g; jabłko 1 szt. ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
	Obiad	Zupa brokułowa 350 ml; kasza gryczana 200 g; schab pieczony w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa brokułowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa brokułowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa brokułowa 350 ml; kasza gryczana 200 g; schab pieczony w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Zupa brokułowa 350 ml; kasza gryczana 250 g; schab pieczony w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Podwieczorek			Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel b/cukru 200 g	Kisiel z cukrem 200 g
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Postępek wieczorny	Serek waniliowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne	Serek waniliowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne	Serek waniliowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne	Jogurt naturalny 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne	Serek waniliowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne
	Składniki odżywcze	E: 1858,4 kcal; B: 96,5 g; T: 78,1 g; W: 204,3 g B:21%; T:38%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 1846,8 kcal; B: 102 g; T: 75,7 g; W: 200,1 g B:22%; T:37%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 2125,3 kcal; B: 113 g; T: 90,2 g; W: 226,6 g B:21%; T:38%; W:40%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 28 g	E: 2110,9 kcal; B: 101,4 g; T: 92,5 g; W: 231,6 g B:19%; T:40%; W:41%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g	E: 2609,4 kcal; B: 118,7 g; T: 95,7 g; W: 335,7 g B:18%; T:33%; W:49%; NKT: 12 g; Błonnik: 29 g; Sól: 5 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 09.01						
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jajo i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; jajo gotowane 1 szt.; dżem truskawkowy 50 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; jajo gotowane 1 szt.; dżem truskawkowy 50 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; pomidor b/ skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; jajo gotowane 1 szt.; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Kisiel z cukrem 200 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie mleczno-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie mleczno-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ziemniaki 250 g; ryba w sosie śmietanowo-koperkowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Podwieczorek			Jogurt naturalny 150 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt naturalny 150 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt naturalny 150 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; twarożek ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g, kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twarożek z natką 100 g, sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twarożek z natką 100 g, sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; twarożek ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g, kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; twarożek ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g, kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posilek wieczorny	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.
Składniki odżywcze	E: 2194,8 kcal; B: 88,5 g; T: 78,6 g; W: 290,2 g B:16%; T:32%; W:51%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 25 g	E: 2254,4 kcal; B: 109,6 g; T: 66,2 g; W: 311,2 g B:20%; T:27%; W:54%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 24 g	E: 2369,6 kcal; B: 107,8 g; T: 77,9 g; W: 316,2 g B:18%; T:30%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 25 g	E: 2364,9 kcal; B: 89,8 g; T: 86,6 g; W: 315,4 g B:15%; T:33%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 23 g	E: 2706,7 kcal; B: 96,9 g; T: 82,6 g; W: 404,6 g B:14%; T:28%; W:58%; NKT: 13 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 26 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 10.01					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza

Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Galaretki 250 g; jabłko 1 szt.
Obiad	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak w sosie curry z warzywami 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny i kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny i kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 200 g; kurczak w sosie curry z warzywami 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Zupa buraczkowa 350 ml; ryż biały 250 g; kurczak w sosie curry z warzywami 100 g mięsa + 100 g sosu + 100 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Podwieczorek			Ciasto zebra 50 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne	Jabłko 1 szt.	Ciasto zebra 50 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 100 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posiłek wieczorny	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml
Składniki odżywcze	E: 1873,3 kcal; B: 91,1 g; T: 58,5 g; W: 259,9 g B:18%; T:28%; W:53%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 25 g	E: 1827,9 kcal; B: 92,3 g; T: 55,6 g; W: 252,2 g; B:20%; T:27%; W:53%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 24 g	E: 2054,4 kcal; B: 105,1 g; T: 63,5 g; W: 278,9 g; B:20%; T:28%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 25 g	E: 2073,8 kcal; B: 97,7 g; T: 66,3 g; W: 287,4 g; B:19%; T:29%; W:52%; NKT: 12 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 23 g	E: 2530,7 kcal; B: 112,5 g; T: 66,7 g; W: 387,8 g; B:18%; T:24%; W:59%; NKT: 13 g; Błonnik: 28 g; Sól: 5 g; Cukry: 26 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.01					
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza

	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g, sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna z natką 100 g, sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; pasta jajeczna ze szczypiorkiem 100 g; sałata 35 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne
	II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; pomidor b/skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jabłko 1 szt.
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki 200 g; bigos z karkówką i kielbasą 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki 200 g; gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki 200 g; gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki 200 g; bigos z karkówką i kielbasą 300 g; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Rosół z makaronem 350 ml; ziemniaki 250 g; gulasz drobiowy z warzywami 200 g (100 g mięsa + 100 g sosu); buraczki 80 g; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Podwieczorek			Ryzanka na mleku z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Ryzanka na mleku bez cukru 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Ryzanka na mleku z cukrem 200 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; sałata 35 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne	Chleb żytnio-pszen 100 g; masło 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; smalec z fasoli 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek kiszony 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Positek wieczorny	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Kefir naturalny 200 ml ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
	Składniki odżywcze	E: 1988 kcal; B: 102,2 g; T: 84,9 g; W: 216,8 g B:21%; T:38%; W:41%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g	E: 1819,2 kcal; B: 77,6 g; T: 62,8 g; W: 245,9 g B:17%; T:31%; W:52%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g	E: 2266,4 kcal; B: 97,6 g; T: 66,6 g; W: 330,1 g B:17%; T:27%; W:56%; NKT: 11 g; Błonnik: 27 g; Sól: 6 g; Cukry: 26 g	E: 2368,5 kcal; B: 114,2 g; T: 94,5 g; W: 279,9 g B:19%; T:36%; W:45%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 25 g	E: 2655,2 kcal; B: 122,7 g; T: 95,7 g; W: 341,6 g B:18%; T:32%; W:49%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sól: 6 g; Cukry: 29 g
JADŁOSPIS NA DZIEŃ 12.01						
Dieta	Podstawowa	Lekkostrawna	Bogatobiałkowa	Cukrzycowa	Położnicza	
Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; szynka wieprzowa 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszen 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; ser żółty 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	

II Śniadanie			Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor b/ skórki 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor 30 g ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Banan 1 szt.
Obiad	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 200 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne	Krupnik 350 ml; spaghetti bolognese z mięsem wieprzowym 250 g makaron + 200 g sos (mięso 100 g); jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne
Podwieczorek			Kisiel z cukrem 200 g	Kisiel b/cukru 200 g	Kisiel z cukrem 200 g
Kolacja	Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka makaronowa 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka makaronowa 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb żytnio-pszenney 50 g; margaryna 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenney 50 g; masło 15 g; sałatka meksykańska 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Posiłek wieczorny	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt naturalny 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)	Jogurt owocowy 100 g ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)
Składniki odżywcze	E: 1927,1kcal; B: 93,7 g; T: 81,2 g; W: 218,1 g B:19%; T:38%; W:43%; NKT: 14 g; Błonnik: 32 g; Sól: 7 g; Cukry: 33 g	E: 1813,8 kcal; B: 105,3 g; T: 59,1 g; W: 226,6 g B:23%; T:29%; W:47%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sól: 6 g; Cukry: 32 g	E: 2096,7 kcal; B: 120,5 g; T: 72,3 g; W: 253,2 g B:23%; T:31%; W:46%; NKT: 12 g; Błonnik: 31 g; Sól: 6 g; Cukry: 33 g	E: 2159,5 kcal; B: 101,1 g; T: 93,2 g; W: 243,3 g B:19%; T:39%; W:42%; NKT: 14 g; Błonnik: 33 g; Sól: 7 g; Cukry: 30 g	E: 2580 kcal; B: 112,3 g; T: 90,4 g; W: 346,5 g B:17%; T:32%; W:51%; NKT: 14 g; Błonnik: 33 g; Sól: 7 g; Cukry:34 g