

| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 05.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                               | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                  | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                      | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Śniadanie                | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                      | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; jajo gotowane 1 szt. sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>       | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; jajo gotowane 1 szt. sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>       | Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                      | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                  |
| II Śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; sałata 10 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                     | Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; sałata 10 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                      | Biszkopty 50 g; banan 1 szt.<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                   |
| Obiad                    | Zupa jarzynowa 350 ml; łazanki z kapustą i pieczarkami 200 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                         | Zupa jarzynowa 350 ml; makaron z twarogiem i jogurtem 200 g makaronu i 100 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                              | Zupa jarzynowa 350 ml; makaron z twarogiem i jogurtem 200 g makaronu i 100 g twarogu; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                              | Zupa jarzynowa 350 ml; łazanki z kapustą i pieczarkami 200 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                    | Zupa jarzynowa 350 ml; łazanki z kapustą i pieczarkami 250 g makaronu i 100 g warzyw; jabłko 1 szt.; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                      |
| Podwieczorek             |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150 g; <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150 g; <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 150 g; <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                                |
| Kolacja                  | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; sałatka jarzynowa z majonezem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; sałatka jarzynowa z jogurtem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; sałatka jarzynowa z majonezem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; sałatka jarzynowa z majonezem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> |
| Posiłek wieczorny        | Mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                        | Mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                             | Mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                             | Mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                               | Mus owocowy 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Składniki odżywcze       | E: 2159,8 kcal; B: 67,6 g; T: 105,1 g; W: 246 g B:12%; T:44%; W:44%; NKT: 13 g; Błonnik: 24 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g                                                                                                                                                                     | E: 1836,5 kcal; B: 99,5 g; T: 54,5 g; W: 246,5 g B:22%; T:27%; W:52%; NKT:12 g; Błonnik: 22 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g                                                                                                                                          | E: 2321,3 kcal; B: 105,5 g; T: 61,9 g; W: 347,9 g B:18%; T:24%; W:58%; NKT: 12 g; Błonnik: 23 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g                                                                                                                                        | E: 2393,8 kcal; B: 65,1 g; T: 110,5 g; W: 297,3 g B:11%; T:42%; W:48%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g                                                                                                                                          | E: 2958,8 kcal; B: 82,4 g; T: 115,6 g; W: 415,2 g B:11%; T:35%; W:54%; NKT: 13 g; Błonnik: 25 g; Sól: 6 g; Cukry: 29 g                                                                                                                                                                |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 06.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

| Dieta                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek topiony 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                 | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                             | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                             | Chleb żytnio-pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                      | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; masło 15 g; serek topiony 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                |
| II Śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                    | Chleb żytnio-pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                         | Mieszanka studencka 30 g; jabłko 1 szt. <b>ALERGENY: orzeszki ziemne i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny</b>                                                                                                                                                                    |
| Obiad                    | Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane ze szpinakiem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> | Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane ze szpinakiem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> | Zupa ziemniaczana 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane ze szpinakiem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> | Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 200 g; eskalopki z kurczaka zapiekane ze szpinakiem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> | Zupa pieczarkowa 350 ml; kasza bulgur 250 g; eskalopki z kurczaka zapiekane ze szpinakiem i serem w jasnym sosie 130 g + 100 g sos; surówka z marchewki i jabłka 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> |
| Podwieczorek             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sernik 50 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                      | Sernik 50 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                         | Sernik 50 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja                  | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; margaryna 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>                                                            | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                   | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                   | Chleb żytnio-pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>                                                                 | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenno-żytni 50 g; masło 15 g; pasztet 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>                                                               |
| Posiłek wieczorny        | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Banan 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 07.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Dieta                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | 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<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                   | 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<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                   | Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; szynka z kurczaka 50 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> |
| II Śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; jabłko 1 szt.<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                      | Chleb żytnio-pszeniczny 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; jabłko 1 szt.<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                   | Biszkoty 50 g; jabłko 1 szt.<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                    |
| Obiad                    | Żurek 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; mizeria 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>           | Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> | Zupa gulaszowa z kurczakiem 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> | Żurek 350 ml; ziemniaki 200 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; mizeria 130 g; woda 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>      | Żurek 350 ml; ziemniaki 250 g; kotlet z piersi kurczaka smażony 100 g; mizeria 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>            |
| Podwieczorek             |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń z cukrem 200 g<br><b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                      | Budyń bez cukru 200 g<br><b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                      | Budyń z cukrem 200 g<br><b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                 |
| Kolacja                  | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; parówki 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                        | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; jajo gotowane 1 szt.; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>         | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; jajo gotowane 1 szt.; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>         | Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; margaryna 15 g; parówki 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                        | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; parówki 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                            |
| Posilek wieczorny        | Wafelek czekoladowy 34 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                        | Wafelek czekoladowy 34 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                              | Wafelek czekoladowy 34 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                              | Gruszka 1 szt.                                                                                                                                                                                                               | Wafelek czekoladowy 34 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                         |
| Składniki odżywcze       | E: 2007,5 kcal; B: 81,6 g; T: 92,4 g; W: 223,3 g B:16%; T:41%; W:42%; NKT: 11 g; Błonnik: 25 g; Sól: 5 g; Cukry: 30 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: 31 g                                                                                                                                  |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 08.09 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Dieta                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                            | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                              | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                   | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                             |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</b>           | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                   | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                   | Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</b>               | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; dżem truskawkowy 50 g; serek śmietankowy 30 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</b>          |
| II Śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; jajko gotowane 1 szt.; sałata masłowa 10 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                             | Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; jajko gotowane 1 szt.; sałata masłowa 10 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                        | Jabłko 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad                    | Zupa kalafiorowa 350 ml; makaron curry 200 g; sos śmietanowo-szpinakowy z kurczakiem i suszonymi pomidorami 150 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa kalafiorowa 350 ml; makaron 200 g; sos mleczno-szpinakowy z kurczakiem 150 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa kalafiorowa 350 ml; makaron 200 g; sos mleczno-szpinakowy z kurczakiem 150 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa kalafiorowa 350 ml; makaron curry 200 g; sos śmietanowo-szpinakowy z kurczakiem i suszonymi pomidorami 150 g; marchew gotowana 130 g; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa kalafiorowa 350 ml; makaron curry 250 g; sos śmietanowo-szpinakowy z kurczakiem i suszonymi pomidorami 150 g; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> |
| Podwieczorek             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                | Kisiel owocowy z cukrem 200 g                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel owocowy bez cukru 200 g                                                                                                                                                                                                                                             | Kisiel owocowy z cukrem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja                  | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                        | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                  | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                  | Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                             | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                           |
| Posilek wieczorny        | Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                                            | Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                            | Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                      | Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                                            |
| 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 09.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dieta                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                   | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                 | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                 | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                           | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                     | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; dżem truskawkowy 50 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                     | Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                           | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; pomidor 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                       |
| II Śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 20 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                               | Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 20 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                               | Biszkoty 50 g; banan 1 szt. <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                                        |
| Obiad                    | Zupa buraczkowa 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 <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                      | Zupa buraczkowa 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 <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                    | Zupa buraczkowa 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 <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                    | Zupa buraczkowa 350 ml; kasza gryczana 200 g; schab pieczony w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                 | Zupa buraczkowa 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 <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                   |
| Podwieczorek             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kefir 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                      | Kefir 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                       | Kefir 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja                  | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne</b> | Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; pasta rybna z jajkiem 100 g; sałata 30 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne, jaja i produkty pochodne</b> |
| Posiłek wieczorny        | Morele 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                             | Morele 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                   | Morele 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                   | Morele 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                    | Morele 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 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 10.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 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; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; szynka wieprzowa 50 g; jogurt naturalny 100 g; pomidor b/skórki 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb żytnio-pszen 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; jajo gotowane 1 szt.; majonez 15 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b> |
| II Śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; sałata 20 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                         | Chleb żytnio-pszen 30 g; masło 5 g; twaróg 30 g; sałata 20 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                      | Mieszanka studencka 30 g; jabłko 1 szt. <b>ALERGENY: orzeszki ziemne i produkty pochodne, orzechy i produkty pochodne; dwutlenek siarki i siarczyny</b>                                                                                                                                                              |
| Obiad                    | Krupnik 350 ml; ziemniaki 200 g; kielbasa z cebulką 80 g; kielbasa + 40 g cebuli; ogórek kiszony 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                    | Krupnik 350 ml; ziemniaki 200 g; lecho z cukinią, marchewką i kurczakiem 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                       | Krupnik 350 ml; ziemniaki 200 g; lecho z cukinią, marchewką i kurczakiem 300 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                       | Krupnik 350 ml; ziemniaki 200 g; kielbasa z cebulką 80 g; kielbasa + 40 g cebuli; ogórek kiszony 130 g; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                               | Krupnik 350 ml; ziemniaki 250 g; kielbasa z cebulką 80 g; kielbasa + 40 g cebuli; ogórek kiszony 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                     |
| Podwieczorek             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                | Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                            | Budyń bez cukru 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                                       | Budyń z cukrem 200 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja                  | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; margaryna 15 g; sałatka z kurczakiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                               | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka z makaronem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                             | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; lekka sałatka z makaronem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                             | Chleb żytnio-pszen 100 g; margaryna 15 g; sałatka z kurczakiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                               | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; sałatka z kurczakiem 150 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                   |
| Posiłek wieczorny        | Herbatniki 40 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                  | Herbatniki 40 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                             | Herbatniki 40 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                             | Jabłko 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                              | Herbatniki 40 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                   |
| Składniki odżywcze       | E: 1906,8 kcal; B: 87,1 g; T: 79,7 g; W: 220,3 g B:18%; T:38%; W:44%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 28 g                                                                                                                                                                                               | E: 1722,6 kcal; B: 97,8 g; T: 61,8 g; W: 204,1 g B:23%; T:32%; W:45%; NKT: 10 g; Błonnik: 26 g; Sól: 5 g; Cukry: 27 g                                                                                                                                          | E: 2072,8 kcal; B: 112,8 g; T: 71,6 g; W: 255,2 g B:22%; T:31%; W:47%; NKT: 10 g; Błonnik: 27 g; Sól: 5 g; Cukry: 28 g                                                                                                                                         | E: 2230,9 kcal; B: 96 g; T: 89,4 g; W: 272,2 g B:17%; T:36%; W:47%; NKT: 11 g; Błonnik: 28 g; Sól: 6 g; Cukry: 27 g                                                                                                                                                                        | E: 2578,3 kcal; B: 104,8 g; T: 100,2 g; W: 329,4 g B:16%; T:35%; W:49%; NKT: 11 g; Błonnik: 29 g; Sól: 6 g; Cukry: 29 g                                                                                                                                                                                              |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 11.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dieta                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                   | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                 | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                   | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; twaróg z natką 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                 | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; twaróg z natką 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                 | Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; masło 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                        | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; twaróg ze szczypiorkiem 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                  |
| II Śniadanie             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                         | Chleb żytnio-pszeniczny 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                         | Biszkopty 50 g; jabłko 1 szt. <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                                                                           |
| Obiad                    | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; chińszczyzna z kurczakiem 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny i kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; potrawka z włoszczyzny i kurczaka 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 200 g; chińszczyzna z kurczakiem 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml; ryż biały 250 g; chińszczyzna z kurczakiem 100 g mięsa + 100 g sosu + 130 g warzyw; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> |
| Podwieczorek             |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kisiel owocowy z cukrem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                       | Kisiel owocowy bez cukru 200 g                                                                                                                                                                                                                          | Kisiel owocowy z cukrem 200 g                                                                                                                                                                                                                                               |
| Kolacja                  | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; smalec z fasoli 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>        | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                             | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka wieprzowa 50 g; szynka z kurczaka 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                             | Chleb żytnio-pszeniczny 100 g; margaryna 15 g; smalec z fasoli 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                       | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; smalec z fasoli 100 g; ogórek kiszony 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                      |
| Posiłek wieczorny        | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                     | Sok jabłkowy 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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 12.09 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                  | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                      | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                              | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                        | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; serek śmietankowy 30 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>       | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; dżem truskawkowy 50 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                              | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; serek śmietankowy 30 g; dżem truskawkowy 50 g; jogurt naturalny 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                              | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; ser żółty 50 g; serek śmietankowy 30 g; jogurt naturalny 100 g; ogórek 80 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>      |
|                          | II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 10 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                 | Chleb żytnio-pszen 30 g; masło 5 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 10 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                  | Herbatniki 30 g; banan 1 szt. <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                            |
|                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                            | Zupa ogórkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba smażona 100 g; surówka z kapusty kiszzonej 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b> | Zupa koperkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie mleczno-szpinakowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b> | Zupa koperkowa 350 ml; ziemniaki 200 g; ryba w sosie mleczno-szpinakowym 100 g + 100 g sos; marchew gotowana 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b> | Zupa ogórkowa 350 ml; ziemniaki 250 g; ryba smażona 100 g; surówka z kapusty kiszzonej 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne</b> |
|                          | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kasza manna z sokiem malinowym 200 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kasza manna z sokiem malinowym 200 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                               |
|                          | 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 <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                     | Chleb żytnio-pszen 100 g; margaryna 15 g; serek wiejski 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                               | 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 <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                   |
|                          | Posilek wieczorny                                                                                                                                                                                                                | Śliwka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                               | Śliwka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śliwka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Śliwka 2 szt.                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                          | Składniki odżywcze                                                                                                                                                                                                               | E: 1849,7 kcal; B: 70,7 g; T: 79,5 g; W: 223,2 g B:15%; T:39%; W:46%; NKT: 14 g; Błonnik: 32 g; Sól: 7 g; Cukry: 33 g                                                                                                                                                       | E: 1776,2 kcal; B: 94 g; T: 68,1 g; W: 205,7 g B:21%; T:35%; W:44%; NKT: 12 g; Błonnik: 30 g; Sól: 6 g; Cukry: 32 g                                                                                                                                                                               | E: 2261,8 kcal; B: 94,3 g; T: 83,6 g; W: 292,5 g B:17%; T:33%; W:50%; NKT: 12 g; Błonnik: 31 g; Sól: 6 g; Cukry: 33 g                                                                                                                                                                             | E: 2158 kcal; B: 72,2 g; T: 89,8 g; W: 277,6 g B:13%; T:38%; W:49%; NKT: 14 g; Błonnik: 33 g; Sól: 7 g; Cukry: 30 g                                                                                                                                                         |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| JADŁOSPIS NA DZIEŃ 13.09 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Dieta                    | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                       | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Śniadanie                | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; twaróg z rzodkiewką 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; twaróg z natką 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                         | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; twaróg z natką 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                               | Chleb żytnio-pszen 100 g; masło 15 g; twaróg z rzodkiewką 100 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                           | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszen 50 g; masło 15 g; twaróg z rzodkiewką 100 g; sałata 30g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                            |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| II Śniadanie       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; pomidor b/ skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                          | Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka wieprzowa 30 g; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                        | Kisiel o smaku truskawkowym 200 g                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad              | Zupa brokułowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b>    | Zupa brokułowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokułowym z kurczakiem 150 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa brokułowa 350 ml; ryż 200 g; sos mleczno-brokułowym 150 g; brokuły gotowane 130 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa brokułowa 350 ml; ryż 200 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; kalafior gotowany 130 g; woda 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> | Zupa brokułowa 350 ml; ryż 250 g; sos śmietanowo-pieczarkowy z kurczakiem 150 g; kalafior gotowany 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), seler i produkty pochodne</b> |
| Podwieczorek       |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           | Drożdżówka 50 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                                   | Jabłko 1 szt.                                                                                                                                                                                                                             | Drożdżówka 50 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne</b>                                                                                                                            |
| Kolacja            | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), jaja i produkty pochodne</b>               | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                          | Chleb żytnio-pszenny 100 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</b>   | Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 100 g; pomidor 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), gorczyca i produkty pochodne</b>                           |
| Posiłek wieczorny  | Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                              | Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                     | Jogurt owocowy 100 g <b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                                           |
| 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                                                                                                                                           |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                               |

#### JADŁOSPIS NA DZIEŃ 14.09

| Dieta        | Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                     | Lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                 | Bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                            | Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                             | Położnicza                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie    | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; serek śmietankowy 30 g; sałata 30 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb żytnio-pszenny 100 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 gg; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszenny 50 g; masło 15 g; szynka wieprzowa 50 g; ser żółty 50 g; sałata 30 g; herbata czarna ekspresowa 250 ml <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> |
| II Śniadanie |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              | Chleb pszenno-żytni 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor b/skórki 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                               | Chleb żytnio-pszenny 30 g; masło 5 g; szynka z kurczaka 30 g; pomidor 30 g <b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                    | Jabłko 1 szt.                                                                                                                                                                                                                                   |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obiad              | Rosół 350 ml; ziemniaki 200 g; karkówka pieczona w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                   | Rosół 350 ml; ziemniaki 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Rosół 350 ml; ziemniaki 200 g; schab pieczony w lekkim sosie 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Rosół 350 ml; ziemniaki 200 g; karkówka pieczona w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Rosół 350 ml; ziemniaki 250 g; karkówka pieczona w sosie pieczeniowym 100 g mięsa + 100 g sosu; buraczki 130 g; woda z syropem malinowym 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                |
| Podwieczorek       |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    | Ryżanka na mleku z cukrem 200 g<br><b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                  | Ryżanka na mleku bez cukru 200 g<br><b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                      | Ryżanka na mleku z cukrem 200 g<br><b>ALERGENY: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                                                          |
| Kolacja            | Chleb pszenno-żytni 50 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; ogórek 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg 70 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>    | Chleb pszenno-żytni 100 g; margaryna 15 g; twaróg 70 g; dżem truskawkowy 50 g; pomidor b/skórki 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>    | Chleb żytnio-pszeniczny 50 g; margaryna 15 g; szynka z kurczaka 100 g; ogórek 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>           | Chleb pszenno-żytni 100 g; chleb żytnio-pszeniczny 50 g; masło 15 g; szynka z kurczaka 50 g; dżem truskawkowy 50 g; ogórek 80 g; kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b> |
| Posilek wieczorny  | Wafelek czekoladowy 34 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                                | Wafelek czekoladowy 34 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                     | Wafelek czekoladowy 34 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                     | Jabłko 1 szt.                                                                                                                                                                                                           | Wafelek czekoladowy 34 g<br><b>ALERGENY: zboża zawierające gluten, soja i produkty pochodne; mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</b>                                                                                                             |
| 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                                                                                                                                     |