

## Poniedziałek I

Dieta ogólna	
Śniadanie	<b>Kasza manna na mleku 2%, kawa zbożowa, chleb zwykły., bułka pszenna, mix tł., pasztetowa, szynkowa, jabłko.</b>
Obiad	<b>Barszcz zabelany, ziemniaki, gulasz wieprzowy w sosie własnym , surówka z kiszzonego ogórka, kompot</b>
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2%, chleb zwykły, bułka pszenna, mix tł, twarożek ze śmietaną, szczypiorkiem i cebulą, pomidor.</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2 398

Białko ogółem [g] 94

Tłuszcze [g] 85

w tym tłuszcze nasycone [g] 30

Węglowodany [g] 314

w tym cukry proste [g] 50

Sód [g] 2,5

Błonnik [g] 25

Dieta cukrzycowa	
Śniadanie	<b>Kasza manna na mleku 2%., kawa zbożowa , chleb razowy, , mix tł., szynkowa, jabłko.</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy, jajko.</b>
Obiad	<b>Barszcz bez śmietany , ziemniaki, gulasz wieprzowy w sosie własnym, surówka z kiszzonego ogórka, kompot bez cukru</b>
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru chleb razowy , mix tł, przysmak suwalski, pomidor.</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2200

Białko ogółem [g] 100

Tłuszcze [g] 80

w tym nasycone 25

Węglowodany [g] 270

w tym cukry proste [g] 40

Sód [g] 2,5

Błonnik [g] 31

Dieta bezmleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa chleb zw., bułka pszenna szynkowa, jabłko.</b>
II Śniadanie	<b>Chleb zwykły , jajko.</b>
Obiad	<b>Barszcz bez śmietany, ziemniaki, gulasz wieprzowy w sosie własnym , surówka z kiszzonego ogórka, kompot</b>
Podwieczorek	Sok pomidorowy

Kolacja	Kawa zbożowa I, chleb zwykły, bułka pszenna, przysmak suwalski, 1 liść sałaty
---------	---

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1950  
 Białko ogółem [g] 80  
 Tłuszcze [g] 65  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 22  
 Węglowodany [g] 261  
 w tym cukry proste [g] 50  
 Sód [g] 2,6  
 Błonnik [g] 25

Dieta bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata , <b>chleb bezglutenowy ,mix tł., ser</b> z cynamonem i cukrem, jabłko.
II Śniadanie	Sok pomidorowy
Obiad	<b>Barszcz czerwony</b> ziemniaki, schab w rosole warzywnym, surówka z kiszzonego ogórka, kompot
Podwieczorek	Sok owocowy
Kolacja	Herbata , <b>chleb bezglutenowy , mix tł.</b> , schab gotowany, pomidor.

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2050  
 Białko ogółem [g] 82  
 Tłuszcze [g] 63  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 21  
 Węglowodany [g] 290  
 w tym cukry proste [g] 50  
 Sód [g] 2,6  
 Błonnik [g] 24,5

Dieta wysokobiałkowa	
Śniadanie	<b>Kasza manna na mleku 2%, kawa zbożowa , chleb zwykły., bułka pszenna., mix tł., ser żółty</b> , jabłko
II Śniadanie	Sok pomidorowy
Obiad	<b>Barszcz zabieleny</b> , ziemniaki, <b>gulasz wieprzowy w sosie własnym</b> , surówka z kiszzonego ogórka , kompot
Podwieczorek	Sok owocowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2% chleb zwykły, bułka pszenna 1szt. , mix tł. twarożek ze śmietaną , szczypiorkiem i cebulą, pomidor.</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2200  
 Białko ogółem [g] 101  
 Tłuszcze [g] 74  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 25  
 Węglowodany [g] 282,5  
 w tym cukry proste [g] 50  
 Sód [g] 2,7  
 Błonnik [g] 25,1

Dieta bezmięсна	
Śniadanie	<b>Kasza manna na mleku 2%, kawa zbożowa, chleb zwykły, bułka pszenna ,mix tł., ser żółty, jabłko.</b>
II Śniadanie	Sok pomidorowy
Obiad	<b>Barszcz bez śmietany , ziemniaki, kapusta gotowana, kompot</b>
Podwieczorek	Sok owocowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2% l, chleb zwykły, bułka pszenna 1 szt., mix tł., twarożek ze śmietaną i szczypiorkiem i cebulą, pomidor.</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2150

Białko ogółem [g] 75 g

Tłuszcze [g] 74,5

w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g] 30

Węglowodany [g] 295

w tym cukry proste [g] 50

Sód [g] 2,5

Błonnik [g] 25

Dieta bezglutenowa bezmleczna	
Śniadanie	Herbata, <b>chleb bezglutenowy</b> , kurczak gotowany, jabłko.
II Śniadanie	Sok pomidorowy
Obiad	<b>Barszcz czerwony b/ś, ziemniaki, schab w rosole warzywnym, surówka z kiszzonego ogórka, kompot</b>
Podwieczorek	Sok owocowy
Kolacja	Herbata , <b>chleb bezglutenowy</b> ,schab gotowany, pomidor.

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1900

Białko ogółem [g] 80

Tłuszcze [g] 51

w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g] 15

Węglowodany [g] 280

w tym cukry proste [g] 45

Sód [g] 2,6

Błonnik [g] 24,9

Dieta cukrzycowa mleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa bez cukru , chleb razowy, mix tł., szynkowa. jabłko</b>
II Śniadanie	<b>chleb razowy, jajko 1szt.</b>

Obiad	<b>Barszcz</b> bez śmietany , ziemniaki, <b>gulasz wieprzowy w sosie własnym</b> , surówka z kiszzonego ogórka , kompot bez cukru
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa</b> bez cukru , <b>chleb razowy</b> , mix tł, <b>przysmak suwalski</b> , pomidor .

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2200

Białko ogółem [g] 90

Tłuszcze [g] 72

w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g] 23

Węglowodany [g] 298

w tym cukry proste [g] 30

Sód [g] 3,1

Błonnik [g] 25

Dieta cukrzycowa bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata bez cukru , <b>chleb bezglutenowy</b> , mix tł., <b>ser biały</b> , jabłko.
II Śniadanie	Sok pomidorowy
Obiad	<b>Barszcz</b> bez śmietany , ziemniaki schab w rosole warzywnym , surówka z kiszzonego ogórka 1, kompot bez cukru
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata bez cukru, <b>wafle ryżowe</b> , <b>mix tł.</b> , schab gotowany, 1 liść sałaty

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2010

Białko ogółem [g] 85

Tłuszcze [g] 62

w tym nasycone kwasy tłuszczowe [g] 20

Węglowodany [g] 278

w tym cukry proste [g] 33

Sód [g] 3

Błonnik [g] 26

**Wykaz składników alergennych w jadłospisie:**

**Mleko (laktoza)** : kasza manna na mleku, barszcz, zabieleny, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, wędliny: szynkowa, pasztetowa, przysmak suwalski, twarożek ziołowy, serek waniliowy, miesz. mleczna,

**Gluten**- kasza manna na mleku, kasza jęczmienna, pieczywo, barszcz zabieleny, kawa zbożowa z mlekiem, kielbasa suwalska, szynkowa, pasztetowa, przysmak suwalski, herbatniki, miesz. mleczna, kawa zbożowa, farszynka wp., szynkowa, gulasz wp w sosie własnym

**Seler**- barszcz zabieleny, wędliny: szynkowa, przysmak suwalski , kiełb. suwalska, pasztetowa, gulasz wp.

**Soja i produkty pochodne** - wafle ryżowe, szynkowa, przysmak suwalski, kielbasa suwalska, pasztetowa

**Gorczyca**-szynkowa, przysmak suwalski, kielbasa suwalska, pasztetowa.

**Jajka**- jaja

WTOREK I

Dieta ogólna	
Śniadanie	<b>Ryż na mleku 2%</b> , <b>kawa zbożowa</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna</b> , mix tł. , <b>jajo gotowane</b> , <b>blok mielony</b> , gruszka
Obiad	<b>Pomidorowa z makaronem</b> , <b>kasza jęczmienna</b> . <b>frykadelka wp</b> smażona, surówka z kapusty w sosie własnym , kompot
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2%</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna.</b> , mix tł, <b>pasta twarogowo-chrzanowa</b> , ogórek

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2250  
Białko ogółem [g] 88  
Tłuszcze [g] 77,5  
w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 29  
Węglowodany [g] 300  
w tym cukry proste [g] 50  
Sód [g] 2,7  
Błonnik [g] 24,9

Dieta cukrzycowa	
Śniadanie	<b>Ryż na mleku 2%, kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy mix tł., jajo gotowane, jabłko</b>
II Śniadanie	Jabłko
Obiad	<b>Pomidorowa z makaronem</b> bez śmietany . <b>kasza jęczmienna. frykadelka indyjska w sosie własnym,</b> surówka z kapusty w sosie własnym , kompot bez cukru
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy, mix tł , pasztet,</b> ogórek

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2100  
Białko ogółem [g] 90  
Tłuszcze [g] 66,5  
w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26  
Węglowodany [g] 285  
w tym cukry proste [g] 40  
Sód [g] 2,7  
Błonnik [g] 24,9

Dieta bezmleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa , chleb zwykły , bułka pszenna. , jajo gotowane, jabłko</b>
II Śniadanie	jabłko pieczone
Obiad	<b>Pomidorowa z makaronem</b> bez śmietany . <b>kasza jęczmienna. frykadelka indyjska w sosie własnym,</b> surówka z kapusty w sosie własnym , kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa , chleb zwykły , bułka pszenna, pasztet,</b> ogórek

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2050  
Białko ogółem [g] 78  
Tłuszcze [g] 62  
w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 24  
Węglowodany [g] 295  
w tym cukry proste [g] 50  
Sód [g] 2,7  
Błonnik [g] 25

Dieta bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata bez cukru , <b>wafle ryżowe., mix tł.,</b> kurczak gotowany, jabłko

II Śniadanie	Pieczone jabłko
Obiad	Ziemniaczana, ziemniaki, filet kurczący w rosole , surówka z kapusty pekińskiej w sosie własnym , kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata I, <b>wafle ryżowe</b> , <b>mix tł.</b> , <b>ser biały</b> , ogórek.

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1950

Białko ogółem [g] 72

Tłuszcze [g] 71

w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 19

Węglowodany [g] 255

w tym cukry proste [g] 38

Sód [g] 2,6

Błonnik [g] 24

Dieta wysokobiałkowa	
Śniadanie	<b>Ryż na mleku 2%, kawa zbożowa</b> , <b>chleb zwykły.</b> , <b>bułka pszenna</b> , <b>mix tł.</b> , <b>jajko gotowane</b> jabłko.
	Jabłko pieczone
II Śniadanie	
Obiad	<b>Pomidorowa z makaronem</b> . <b>kasza jęczmienna</b> . <b>frykadelka indyjska w sosie własnym</b> , surówka z kapusty pekińskiej w sosie własnym kompot bez cukru
	Sok pomidorowy
Podwieczorek	
Kolacja	Herbata, <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna</b> . <b>mix tł.</b> , <b>ser biały</b> , ogórek

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2250

Białko ogółem [g] 102

Tłuszcze [g] 69

w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26

Węglowodany [g] 305

w tym cukry proste [g] 49

Sód [g] 2,5

Błonnik [g] 25

Dieta bezmięсна	
Śniadanie	<b>Ryż na mleku 2%, kawa zbożowa</b> , <b>chleb pszenny</b> ., <b>bułka pszenna</b> . <b>mix tł.</b> , <b>jajo gotowane</b> , jabłko
	Jabłko pieczone
II Śniadanie	
Obiad	<b>Pomidorowa z makaronem</b> bez śmietany , <b>kluski śląskie</b> , surówka z kapusty pekińskiej w sosie własnym , kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata, <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna</b> , <b>mix tł.</b> , <b>ser biały</b> , ogórek.

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2250

Białko ogółem [g] 85

Tłuszcze [g] 79

w tym kwasy tłuszczowe nasycone [g] 30

Węglowodany [g] 300

w tym cukry proste [g] 50

Sól [g] 2,6

Błonnik [g] 25

Dieta bezglutenowa bezmleczna	
Śniadanie	Herbata, <b>wafle ryżowe.</b> , kurczak gotowany, jabłko.
II Śniadanie	Jabłko pieczone.
Obiad	Ziemniaczana, ziemniaki filet drobiowy w rosole, kapusta pekińska w sosie własnym, kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata , <b>wafle ryżowe.</b> , <b>hummus</b> , ogórek

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1950

Białko ogółem [g] 75

Tłuszcze [g] 65,5

w tym kwasy nasycone 14

Węglowodany [g] 265

w tym cukry proste 40

Sól [g] 2,6

Błonnik [g] 26

Wykaz składników alergennych :**Mleko**, (łącznie z laktozą) -ryż na mleku, pomidorowa z makaronem,mix tł. , kawa z mlekiem, pasta twarogowo-chrzanowa, miesz mleczna, frykadelka wieprzowa, drobiowa, pasztet wp., ser biały**Zboża Zawierające gluten**- pomidorowa z makaronem, pleczywo, frykadelka wieprzowa, drobiową, kawa zbożowa z inlekiem, blok mielony, mieszanka płynna, kasza jęczmienna, kawa zbożowa, blok mielony**Seler**- zupa pomidorowa, hummus, pasztet, blok mielony**Soja i produkty pochodne** -chrupki kukurydziane,frykadelka wieprzowa, drobiowa**Gorczyca**- frykadelka wieprzowa, drobiowa, pasztet, hummus**Jajka**- jajo gotowane, frykadelka wieprzowa, drobiowa

Środa I

Dieta ogólna	
Śniadanie	<b>Makaron na mleku 2%, kawa zbożowa chleb zwykły., bułka pszenna, mix tł. 1, szynkowa, ser żółty, jabłko</b>
Obiad	<b>Krupnik, pęczak kotlet mielony wieprzowy</b> , surówka z buraczków, kompot
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2%, chleb zwykły , bułka pszenna, mix tł, serek topiony, banan</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2360

Białko ogółem [g] 90

Tłuszcze [g] 88

w tym tłuszcze nasycone [g] 31

Węglowodany [g] 302

w tym cukry proste [g] 50

Sól [g] 2,8

Błonnik [g] 25

Dieta cukrzycowa	
Śniadanie	<b>Makaron na mleku 2%, kawa zbożowa bez cukru , chleb razowy , mix tł., szynkowa, 1 liść sałaty .</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy, krakowska</b>
Obiad	<b>Krupnik , pęczak, pulpet indyczy, surówka z buraczków , kompot bez cukru I</b>
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru, chleb razowy , mix tł , konserwa suwalska , jabłko.</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2150

Białko ogółem [g] 88

Tłuszcze [g] 71

w tym tłuszcze nasycone [g] 27

Węglowodany [g] 290

w tym cukry proste [g] 40

Sód [g] 2,9

Błonnik [g] 25

Dieta bezmleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa , chleb zwykły, bułka pszenna . , szynkowa, 1 liść sałaty</b>
II Śniadanie	Sok owocowy
Obiad	<b>Krupnik . pęczak . pulpet indyczy , surówka z buraczków , kompot</b>
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa , chleb zwykły , bułka pszenna . , konserwa suwalska , jabłko .</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2098

Białko ogółem [g] 78

Tłuszcze [g] 72

w tym tłuszcze nasycone [g] 26

Węglowodany [g] 285

w tym cukry proste [g] 49

Sód [g] 3

Błonnik [g] 26

Dieta bezglutenowa bezmleczna	
Śniadanie	Herbata , <b>chleb bezglutenowy</b> , kurczak gotowany , jabłko .
II Śniadanie	Sok owocowy
Obiad	<b>Ziemniaczana b/s</b> , ziemniaki, gałka indycza w rosole , surówka z buraczków , kompo
Podwieczorek	Sok pomidorowy

Kolacja	Herbata , <b>chleb bezglutenowy</b> , <b>1 jajo gotowane</b> , banan .
---------	--

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1925  
 Białko ogółem [g] 78  
 Tłuszcze [g] 60  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 16  
 Węglowodany [g] 268  
 w tym cukry proste [g] 38  
 Sód [g] 2,7  
 Błonnik [g] 25

Dieta wysokobiałkowa	
Śniadanie	<b>Makaron na mleku 2%</b> , <b>kawa zbożowa</b> , <b>chleb zwykły</b> . <b>bułka pszenna</b> . , <b>mix tł.</b> , <b>szynkowa</b> , liść sałaty
II Śniadanie	Sok owocowy
Obiad	<b>Krupnik</b> . <b>pęczak</b> , <b>pulpet indyczy</b> , surówka z buraczków , kompot bez cukru
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna mix tł.</b> , <b>ser topiony</b> , <b>konserwa suwalska</b> , jabłko

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2280  
 Białko ogółem [g] 98  
 Tłuszcze [g] 74  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 33  
 Węglowodany [g] 305  
 w tym cukry proste [g] 50  
 Sód [g] 3,3  
 Błonnik [g] 25

Dieta bezmięсна	
Śniadanie	<b>Makaron na mleku 2%</b> , <b>kawa zbożowa</b> , <b>chleb pszenny</b> . <b>bułka pszenna</b> . <b>mix tł.</b> , <b>ser biały</b> , 1 liść sałaty
II Śniadanie	Sok owocowy
Obiad	<b>Ziemniaczana bez śmietany</b> , <b>kotlety sojowe panierowane w jajku</b> , surówka z buraczków , kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna</b> . <b>mix tł.</b> , <b>ser topiony</b> , jabłko

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2250  
 Białko ogółem [g] 92  
 Tłuszcze [g] 88  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 30  
 Węglowodany [g] 272  
 w tym cukry proste [g] 50

Sód [g] 2,9  
Błonnik [g] 26

Dieta bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata , <b>chleb bezglutenowy , mix tł</b> , kurczak gotowany, jabłko
II Śniadanie	Sok owocowy
Obiad	<b>Ziemniaczana</b> , ziemniaki , gałka indyjska w rosole , surówka z buraczków , kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata , <b>chleb bezglutenowy , 1 jajo gotowane , mix tł</b> , banan .

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1920  
Białko ogółem [g] 78  
Tłuszcze [g] 61  
w tym tłuszcze nasycone [g] 15  
Węglowodany [g] 265  
w tym cukry proste [g] 40  
Sód [g] 2,7  
Błonnik [g] 25

#### Wykaz składników alergennych: w jadłospisie:

**Mleko** (łącznie z laktozą) - Makaron na mleku, mix tł., kawa zbożowa, szynkowa , konserwa suwalska, ser biały, mieszanka płynna, herbatniki, serek topiony, miesz, mleczna, krakowska, ser żółty

**Zboża zawierające gluten**- pieczywo, zupa krupnik, kotlet mielony, pulpet z indyka, kawa zbożowa, kawa zbożowa z mlekiem, szynkowa, konserwa suwalska, krakowska, mieszanka płynna, kasza pęczak, makaron na mleku

**Seler**- zupy obiadowe; krupnik, ogórkowa, sopočka, konserwa suwalska

**Soja i produkty pochodne** -wafle ryżowe, sopočka, konserwa suwalska

**Gorczyca**- sopočka, konserwa suwalska

**Orzeszki ziemne**-herbatniki, wafle ryżowe.

**Jaja**- kotlet mielony, pulpet z indyka, jaja

#### Czwartek I

Dieta ogólna	
Śniadanie	<b>Kasza jęczmienna na mleku 2%</b> , kawa zbożowa , <b>chleb zwykły.</b> , <b>bułka pszenna</b> , mix tł. , <b>serdelek</b> , <b>szynkowa</b> , pomarańcz
Obiad	<b>Człopska</b> , <b>zapiekanka ryżowa</b> z jabłkami i cynamonem , gruszka , kompot
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2%</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna</b> , mix tł , <b>1 jajo gotowane</b> , <b>posta buraczano-twarogowa</b> , pomidor

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2278  
Białko ogółem [g] 85  
Tłuszcze [g] 88  
w tym tłuszcze nasycone [g] 28  
Węglowodany [g] 286  
w tym cukry proste [g] 51  
Sód [g] 2,8  
Błonnik [g] 25

Dieta cukrzycowa	
Śniadanie	<b>Kasza jęczmienna na mleku 2% , kawa zbożowa , chleb razowy , , mix tł. , blok mielony , pomidor.</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy, szynkowa .</b>
Obiad	<b>Chłopska bez śmietany , ziemniaki , schab gotowany w sosie , surówka z kiszzonej kapusty , kompot bez cukru</b>
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru I, chleb razowy , mix tł, jajo gotowane 1 szt, 1 liść sałaty.</b>

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2148  
 Białko ogółem [g] 92  
 Tłuszcze [g] 69  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 26  
 Węglowodany [g] 290  
 w tym cukry proste [g] 38  
 Sód [g] 2,9  
 Błonnik [g] 26

Dieta bezmleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa , chleb zwykły .bułka pszenna 1szt. , blok mielony, pomarańcz</b>
II Śniadanie	<b>chleb razowy, szynkowa</b>
Obiad	<b>Chłopska bez śmietany, ziemniaki, schab gotowany w sosie, surówka z kapusty kiszzonej, kompot 200 ml</b>
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa , chleb zwykły , bułka pszenna , 1 jajo gotowane , 1 liść sałaty</b>

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2050  
 Białko ogółem [g] 82  
 Tłuszcze [g] 74  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 25  
 Węglowodany [g] 264  
 w tym cukry proste [g] 49  
 Sód [g] 2,8  
 Błonnik [g] 24

Dieta cukrzycowa bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata bez cukru.. <b>wafle ryżowe.</b> , schab gotowany, pomarańcz
II Śniadanie	Sok pomidorowy, wafle ryżowe.
Obiad	<b>Ziemniaczana bez śmietany , ziemniaki, schab gotowany w sosie , surówka z kiszzonej kapusty, kompot bez cukru</b>

Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Herbata bez cukru</b> , <b>wafle ryżowe.</b> , <b>jajo gotowane</b> , 1 liść sałaty.

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1920  
 Białko ogółem [g] 80  
 Tłuszcze [g] 64,5  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 18  
 Węglowodany [g] 255  
 w tym cukry proste [g] 35  
 Sód [g] 2,6  
 Błonnik [g] 25

Dieta wysokobiałkowa	
Śniadanie	<b>Kasza jęczmienna na mleku 2%</b> , <b>kawa zbożowa</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna 1 szt.</b> , <b>mix tł.</b> , kielbasa suwalska, pomarańcz .
II Śniadanie	Sok pomidorowy
Obiad	Ziemniaczana , ziemniaki, <b>schab gotowany w sosie</b> , surówka z kiszonej kapusty, kompot bez cukru
Podwieczorek	Sok owocowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna.</b> , <b>mix tł</b> , <b>jajo gotowane 1.</b> , <b>pasta buraczano-twarogowa.</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2310  
 Białko ogółem [g] 98  
 Tłuszcze [g] 75  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 29  
 Węglowodany [g] 310  
 w tym cukry proste [g] 50  
 Sód [g] 2,6  
 Błonnik [g] 25

Dieta bezmięсна	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna.</b> , <b>ser biały</b> , pomarańcza
II Śniadanie	Sok pomidorowy
Obiad	<b>Ziemniaczana</b> , zapiekanka ryżowa z jabłkami i cynamonem, gruszka, kompot
Podwieczorek	Sok owocowy
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem, <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna.</b> <b>mix tł.</b> , <b>jajo gotowane.</b> <b>pasta buraczano-twarogowa</b> .

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2190  
 Białko ogółem [g] 82  
 Tłuszcze [g] 86  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 29  
 Węglowodany [g] 272  
 w tym cukry proste [g] 50  
 Sód [g] 2,7

Błonnik [g]25

Dieta bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata, <b>wafle ryżowe. mix tł.</b> , <b>ser biały</b> , pomarańcza
II Śniadanie	Sok pomidorowy
Obiad	<b>Ziemniaczana bez śmietany</b> , zapiekanka ryżowa z jabłkami i cynamonem , gruszka , kompot
Podwieczorek	Sok owocowy
Kolacja	Herbata , <b>wafle ryżowe, mix tł.</b> , <b>jajo gotowane.</b> jabłko

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1920

Białko ogółem [g] 72

Tłuszcze [g] 60

w tym tłuszcze nasycone [g] 18

Węglowodany [g] 273

w tym cukry proste [g] 48

Sód [g] 2,4

Błonnik [g] 24

Dieta bezglutenowa bezmleczna	
Śniadanie	Herbata, <b>wafle ryżowe, schab gotowany</b> , pomarańcza
II Śniadanie	Sok pomidorowy, <b>wafle ryżowe</b>
Obiad	<b>Ziemniaczana bez śmietany</b> , ziemniaki, schab gotowany w sosie, surówka z kiszzonej kapusty, kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata 200 ml , <b>wafle ryżowe 4 szt.</b> , <b>jajo gotowane 1 szt.</b> liść sałaty 1 szt.

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1925

Białko ogółem [g] 82

Tłuszcze [g] 62

w tym tłuszcze nasycone [g] 18

Węglowodany [g] 260

w tym cukry proste [g] 40

Sód [g] 2,6

Błonnik [g]25

**Wykaz składników alergennych:**

**Mleko (łącznie z laktozą)** - kasza jęczmienna na mleku, zupa chłopska ze śmietaną) mi tł., kawa z mlekiem, serdelek, blok mielony, /szynkowa, mieszanka płynna, ciasto drożdżowe, pasta buraczano-twarogowa, zapiekanka ryżowa z jabłkiem i cynamonem

**Zboża zawierające gluten**-kasza jęczmienna na mleku; pieczywo , kaia zbożowa z mlekiem, mieszanka mleczna, serdelek, blok mielony, szynkowa, schab gotowany

**Seler**- zupa chłopska, wędliny serdelek, blok mielonka szynkowa

**Gorzycza**- zupa chłopska, wędliny: serdelek, blok mielony, szynkowa

**Jajo**-Jajo gotowane

**Soja** - wafle ryżowe

Piątek I

Dieta ogólna	
Śniadanie	<b>Ryż na mleku 2% kawa zbożowa, chleb zwykły, bułka pszenna ,mix tł., serek topiony</b> , <b>jajo gotowane 1 szt.</b> , jabłko .

Obiad	<b>Kalafiorowa</b> , ziemniaki, <b>smażony filet z dorsza w cieście</b> , marchewka na parze , kompot
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2%</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna, mix tł.</b> , <b>ser biały półtłusty</b> , pomidor

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2250  
 Białko ogółem [g] 89  
 Tłuszcze [g] 92  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 28  
 Węglowodany [g] 270  
 w tym cukry proste [g] 48  
 Sód [g] 2,8  
 Błonnik [g] 26

Dieta cukrzycowa	
Śniadanie	<b>Ryż na mleku 2%</b> <b>kawa zbożowa bez cukru</b> , <b>chleb razowy, mix tł.</b> , <b>jajo gotowane</b> . 1 liść sałaty.
II Śniadanie	Kalafior gotowany
Obiad	<b>Kalafiorowa bez śmietany</b> , <b>Kasza jęczmienna</b> , <b>klopsik rybny w sosie pietruszkowym</b> , marchewka na parze, kompot bez cukru
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru</b> , <b>chleb razowy</b> , <b>mix tł.</b> , <b>szynkowa</b> , pomidor.

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2098  
 Białko ogółem [g] 90  
 Tłuszcze [g] 75  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 24  
 Węglowodany [g] 266  
 w tym cukry proste [g]35  
 Sód [g]2,6  
 Błonnik [g] 28

Dieta bezglutenowa bezmleczna	
Śniadanie	Herbata, <b>chleb bezglutenowy</b> , <b>jajo gotowane t</b> , jabłko
II Śniadanie	Kalafior gotowany
Obiad	<b>Kalafiorowa bez śmietany</b> , ziemniaki, kurczak gotowany w rosole, marchewka na parze, kompot bez cukru
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata , <b>chleb bezglutenowy</b> , schab gotowany , pomidor.

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1930  
 Białko ogółem [g] 85  
 Tłuszcze [g] 62  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 18  
 Węglowodany [g] 258  
 w tym cukry proste [g]32  
 Sód [g] 2,5

Błonnik [g] 25

Dieta bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata, chleb bezglutenowy. <b>mix tł.</b> , <b>jajo gotowane.</b> , jabłko
II Śniadanie	Kalafior gotowany
Obiad	<b>Ziemniaczanaa bez śmietany</b> , kurczak gotowany w rosole, marchewka na parze, kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata , <b>chleb bezglutenowy, mix tł.</b> , <b>ser biały</b> , pomidor

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1905

Białko ogółem [g] 80

Tłuszcze [g] 62

w tym tłuszcze nasycone [g] 16

Węglowodany [g] 257

w tym cukry proste [g]35

Sód [g] 2,5

Błonnik [g] 25

Dieta wysokobiałkowa	
Śniadanie	<b>Ryż na mleku 2%</b> , <b>kawa zbożowa</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna.</b> , <b>mix tł.</b> , <b>jajo gotowane.</b> jabłko.
II Śniadanie	Kalafior gotowany
Obiad	Kalafiorowa , kasza jęczmienna , <b>klopsik rybny w sosie pietruszkowym</b> , marchewka na parze , kompot bez cukru
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru</b> l, <b>chleb razowy, mix tł</b> , <b>ser biały półtłusty</b> , pomidor .

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2250

Białko ogółem [g] 102

Tłuszcze [g] 83

w tym tłuszcze nasycone [g] 28

Węglowodany [g] 274

w tym cukry proste [g] 42

Sód [g] 2,6

Błonnik [g] 25

Dieta bezmięсна	
Śniadanie	<b>Ryż na mleku 2 %</b> , <b>Kawa zbożowa</b> , <b>chleb zwykły</b> , <b>bułka pszenna.</b> , <b>mix tł.</b> , <b>serek topiony</b> , jabłko
II Śniadanie	Kalafior gotowany
Obiad	<b>Kalafiorowa</b> , <b>kasza jęczmienna</b> , <b>klopsik rybny w sosie pietruszkowym</b> , marchew na parze , kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru</b> , <b>chleb razowy</b> , . <b>mix tł.</b> , <b>ser biały półtłusty</b> , pomidor

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2225  
Białko ogółem [g] 88  
Tłuszcze [g] 86  
w tym tłuszcze nasycone [g] 29  
Węglowodany [g] 275  
w tym cukry proste [g] 49  
Sód [g] 2,5  
Błonnik [g]25

Dieta bezmleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa , chleb zwykły , bułka pszenna , jajo gotowane</b> , jabłko
II Śniadanie	Kalafior gotowany
Obiad	<b>Kalafiorowa bez śmietany , ziemniaki , klopsik rybny w sosie pietruszkowym</b> , marchewka na parze , kompot
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa , chleb razowy, hummus</b> , pomidor

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2222  
Białko ogółem [g] 85  
Tłuszcze [g] 78  
w tym tłuszcze nasycone [g] 22  
Węglowodany [g] 295  
w tym cukry proste [g]40  
Sód [g]2,4  
Błonnik [g] 25

#### **Wykaz składników alergennych:**

**Mleko** (łącznie z laktozą) - ryż na mlekú, zupa kalafiorowa mix tł, kawa zbożowa z mlekiem, ser topiony; ser biały.

**Zboża zawierające gluten**- ryż na mleku, pieczywo, kasza jęczmienna, klopsik rybny;, kawa zbożowa mieszanka mleczna, szynkowa

**Seler**-zupa kalafiorowa, klopsik rybny, hummus, szynkowa

**Soja i produkty pochodne** -wafle ryżowe, burger rybny, klopsik rybny, hummus

**Jajo**-jajo gotowane

**Ryby**- klopsik rybny, dorsz smażony.

Sobota I

Dieta ogólna	
Śniadanie	<b>Płatki owsiane na mleku 2%, kawa zbożowa, chleb zwykły . , bułka pszenna., mix tł., krakowska, ser rożek</b> , pomarańcza
Obiad	<b>Rosół z makaronem, ziemniaki , klopsik wieprzowy w sosie musztardowym</b> , surówka z buraczków i jabłka , kisiel do picia
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2% I, chleb zwykły, bułka pszenna, mix tł , konserwa suwalska, pomidor</b>

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2390  
Białko ogółem [g] 92  
Tłuszcze [g] 90  
w tym tłuszcze nasycone [g] 29  
Węglowodany [g] 303  
w tym cukry proste [g] 49  
Sód [g] 2,8  
Błonnik [g]25

Dieta cukrzycowa	
Śniadanie	<b>Płatki owsiane na mleku 2%, kawa zbożowa bez cukru , chleb razowy, , mix tł. , krakowska. ogórek</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy, ser biały</b>
Obiad	<b>Rosół z makaronem, ziemniaki , pulpet indyjski w sosie pomidorowym , surówka z buraczków i jabłka , kisiel do picia bez cukru</b>
Podwieczorek	<b>kefir</b>
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru , chleb razowy, mix tł, konserwa suwalska , pomidor.</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2280

Białko ogółem [g] 95

Tłuszcze [g] 78

w tym tłuszcze nasycone [g] 24

Węglowodany [g] 299,5

w tym cukry proste [g]45

Sód [g] 2,8

Błonnik [g] 28

Dieta bezmleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa, chleb zwykły, bułka pszenna, pasta z gotowanego kurczaka , pomarańcza</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy, szynkowa</b>
Obiad	<b>Rosół z makaronem, ziemniaki , pulpet indyjski w sosie pomidorowym , surówka z buraczków i jabłka , kisiel do picia</b>
Podwieczorek	napój owocowy
Kolacja	<b>Herbata , chleb zwykły , bułka pszenna . konserwa suwalska , pomidor .</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2210

Białko ogółem [g] 90

Tłuszcze [g] 82

w tym tłuszcze nasycone [g] 26

Węglowodany [g] 278

w tym cukry proste [g]48

Sód [g] 2,8

Błonnik [g]26

Dieta bezglutenowa bezmleczna	
Śniadanie	Herbata , <b>wafle ryżowe , pasta z gotowanego kurczaka , pomarańcza</b>
II Śniadanie	<b>Wafle ryżowe</b>
Obiad	<b>Zupa ziemniaczana bez śmietany , ziemniaki , gałka indyjska w rosole warzywny , surówka z buraczków i jabłka , kisiel do picia</b>
Podwieczorek	Napój owocowy
Kolacja	Herbata , <b>wafle ryżowe ., jajo gotowane. , pomidor</b>

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2170  
Białko ogółem [g] 90  
Tłuszcze [g] 70  
w tym tłuszcze nasycone [g] 20  
Węglowodany [g] 295  
w tym cukry proste [g]40  
Sód [g]2,5  
Błonnik [g] 24

Dieta wysokobiałkowa	
Śniadanie	<b>Herbata , chleb zwykły , bułka pszenna , mix tł., pasta z gotowanego kurczaka , pomarańcza .</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy , ser biały</b>
Obiad	<b>Rosół z makaronem , ziemniaki, gałka mięsna indycza , surówka z buraczków i jabłka, kisiel do picia</b>
Podwieczorek	Napój owocowy
Kolacja	Herbata , <b>chleb zwykły , bułka pszenna , mix tł , ser biały półtłusty</b> , pomidor .

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2320  
Białko ogółem [g] 105  
Tłuszcze [g] 80  
w tym tłuszcze nasycone [g] 26  
Węglowodany [g] 295  
w tym cukry proste [g]48  
Sód [g]2,5  
Błonnik [g] 26

Dieta bezmięsna	
Śniadanie	<b>Herbata , chleb zwykły, bułka pszenna. , mix tł., jajo gotowane. , pomarańcza .</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy, ser biały</b>
Obiad	<b>Rosół z makaronem , frytki, ,ketchup, surówka z buraczków i jabłka, kisiel do picia</b>
Podwieczorek	Napój owocowy
Kolacja	Herbata , <b>chleb zwykły , bułka pszenna. , mix tł , ser biały półtłusty</b> , pomidor .

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2290  
Białko ogółem [g] 85  
Tłuszcze [g] 84  
w tym tłuszcze nasycone [g] 30  
Węglowodany [g] 298,5  
w tym cukry proste [g] 51  
Sód [g]2,7  
Błonnik [g]25

Dieta cukrzycowa bezmleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa bez cukru</b> , chleb razowy , krakowska pomarańcza
II Śniadanie	<b>Wafle ryżowe</b>
Obiad	<b>Rosół z makaronem</b> , ziemniaki, <b>pulpet indyjski w sosie pomidorowym</b> , surówka z buraczków i jabłka , kisiel do picia bez cukru
Podwieczorek	<b>Wafle ryżowe</b>
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru</b> , chleb razowy , konserwa suwalska , pomidor .

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2210  
 Białko ogółem [g] 90  
 Tłuszcze [g] 75  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 24  
 Węglowodany [g] 294  
 w tym cukry proste [g]45  
 Sód [g]2,5  
 Błonnik [g]26

Dieta cukrzycowa bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata I, <b>wafle ryżowe</b> . pasta z gotowanego kurczaka, ogórek
II Śniadanie	<b>Wafle ryżowe</b>
Obiad	<b>Zupa ziemniaczana bez śmietany</b> , ziemniaki , <b>gałka indyjska</b> , surówka z buraczków i jabłka , kisiel do picia bez cukru
Podwieczorek	<b>Wafle ryżowe</b>
Kolacja	HerbataI, <b>wafle ryżowe</b> .,jajo gotowane , pomidor

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2098  
 Białko ogółem [g] 88  
 Tłuszcze [g] 68  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 20  
 Węglowodany [g] 284  
 w tym cukry proste [g] 40  
 Sód [g]2,5  
 Błonnik [g]26

Dieta bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata, <b>wafle ryżowe</b> , pasta z gotowanego kurczaka, mix tł pomarańcza
II Śniadanie	<b>Wafle ryżowe</b>
Obiad	<b>Zupa ziemniaczana</b> , ziemniaki , <b>gałka indyjska w rosole warzywnym</b> , surówka z buraczków i jabłka , kisiel do picia bez cukru
Podwieczorek	<b>Napój owocowy</b>
Kolacja	Herbata, <b>wafle ryżowe</b> mix tł , jajo gotowane . , pomidor .

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2050  
Białko ogółem [g] 87  
Tłuszcze [g] 65  
w tym tłuszcze nasycone [g] 19  
Węglowodany [g] 279  
w tym cukry proste [g]38  
Sód [g]2,3  
Błonnik [g]25

#### Wykaz składników alergennych w jadłospisie:

**Mleko (łącznie z laktoza)** -płatki owsiane na mleku, mix tł., kawa zbożowa z mlekiem, kefir, krakowska, konserwa suwalska, mieszanka mleczniã, Jogurt naturalny, ser biały półtłusty, sër rozek .

**Zboża zawierające gluten**- płatki owsiane na mleku, pieczywo, rosół z makaronem, klopsik w sosie musztardowym , pulpet w sosie pomidorowym, kawa zbożowa z mlekiem, wędliny, rolada faszerowana, serdelek, krakowską, mieszanka, polędwica drobiowa, płynny sos musztardowy, sos pomidorowy, kawa zbożowa, konserwa suwalska

**Seler**- rosół z makaronem, krakowska, konserwa suwalska

**Soja i produkty pochodne** -wafle ryżowe;

krakowska, konserwa suwalska

**Gorczyca**- krakowska, konserwa suwalską

Jaja- jajo

Niedziela I

Dieta ogólna	
Śniadanie	<b>Kasza manna na mleku 2% , kawa zbożowa , chleb zwykły., mix tł. ,twarożek paprykowy z ziołami , polędwica drobiowa , jabłko .</b>
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku , kasza jęczmienna , smażony panierowany kotlet schabowy , surówka z kiszzonej kapusty , kisiel do picia</b>
Kolacja	<b>Kawa zbożowa z mlekiem 2% , chleb zwykły, mix tł, szynkowa , sałatka jarzynowa</b>

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2320  
Białko ogółem [g] 95  
Tłuszcze [g] 92  
w tym tłuszcze nasycone [g] 30  
Węglowodany [g] 278  
w tym cukry proste [g]45  
Sód [g]2,3  
Błonnik [g]26

Dieta cukrzycowa	
Śniadanie	<b>Kasza manna na mleku 2%, herbata bez cukru , chleb razowy , , mix tł., twaróg liść sałaty</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy , szynkowa</b>
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku, kasza jęczmienna , filet kurczący gotowany w sosie własnym, surówka z kapusty kiszzonej, kisiel bez cukru do picia</b>
Podwieczorek	<b>Sok warzywny</b>
Kolacja	<b>Kawa zbożowa bez cukru I, chleb razowy, mix tł, szynkowa , sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym.</b>

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2175  
Białko ogółem [g] 92  
Tłuszcze [g] 78  
w tym tłuszcze nasycone [g] 25  
Węglowodany [g] 277  
w tym cukry proste [g]40

Sód [g]2,3  
Błonnik [g] 28

Dieta bezmleczna	
Śniadanie	<b>Kawa zbożowa, chleb zwykły, kurczak gotowany liść sałaty</b>
II Śniadanie	<b>Chleb razowy , szynkowa</b>
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku bez śmietany , kasza jęczmienna, filet kurczący gotowany w sosie własnym ,surówka z kapusty pekińskiej , kisiel do picia</b>
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Kawa zbożowa, chleb zwykły, szynkowa, pomidor.</b>

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2150  
Białko ogółem [g] 88  
Tłuszcze [g] 80  
w tym tłuszcze nasycone [g] 26  
Węglowodany [g] 269,5  
w tym cukry proste [g]42  
Sód [g]2,2

Dieta bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata , <b>wafle ryżowe . twaróg , mix tł</b> , liść sałaty
II Śniadanie	<b>Wafle</b>
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku bez śmietany ziemniaki, filet kurczący gotowany w rosole warzywnym , surówka z kapusty pekińskiej , kisiel do picia bez cukru</b>
Podwieczorek	<b>Sok pomidorowy</b>
Kolacja	Herbata bez cukru, <b>wafle ryżowe, mix tł, schab gotowany</b> , liść sałaty 1 szt.

Błonnik [g]26

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2098  
Białko ogółem [g] 90  
Tłuszcze [g] 70  
w tym tłuszcze nasycone [g] 22  
Węglowodany [g] 277  
w tym cukry proste [g]38  
Sód [g]2,3  
Błonnik [g]25

Dieta wysokobiałkowa	
Śniadanie	<b>Herbata, chleb zwykły, twarożek z papryką i ziołami, liść sałaty 1 szt.</b>
II Śniadanie	<b>Chleb zwykły , szynkowa</b>
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku , kasza jęczmienna , filet kurczący gotowany w sosie , surówka z kapusty pekińskiej, kisiel do picia</b>
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	<b>Herbata , wafle ryżowe , mix tł. , schab gotowany, pomidor</b>

--	--

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2245  
 Białko ogółem [g] 105  
 Tłuszcze [g] 78  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 25  
 Węglowodany [g] 281  
 w tym cukry proste [g]40  
 Sód [g] 2,3  
 Błonnik [g]26

Dieta bezmięsna	
Śniadanie	Herbata, <b>chleb zwykły, twarożek z papryką i ziołami</b> , liść sałaty 1 szt.
II Śniadanie	<b>Wafle ryżowe</b> 2szt.
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku</b> I, paluszki ziemniaczane smażone, surówka z kapusty pekińskiej , kisiel do picia
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata , <b>wafle ryżowe</b> 4szt. <b>mix tł., sałatka jarzynowa</b>

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2280  
 Białko ogółem [g] 82  
 Tłuszcze [g] 95  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 30  
 Węglowodany [g] 274  
 w tym cukry proste [g]50  
 Sód [g]2,4  
 Błonnik [g]24

Dieta bezglutenowa bezmleczna	
Śniadanie	Herbata bez cukru , <b>wafele ryżowe, jajo</b> , liść sałaty 1 szt.
II Śniadanie	<b>Wafle ryżowe.</b>
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku</b> bez śmietany filet kurczący gotowany, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kisiel bez cukru do picia
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata bez cukru I, <b>wafle ryżowe.</b> , sałatka jarzynowa

Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 1985  
 Białko ogółem [g] 85  
 Tłuszcze [g] 65  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 20  
 Węglowodany [g] 265  
 w tym cukry proste [g]38  
 Sód [g]2,2  
 Błonnik [g]25

Dieta cukrzycowa bezmleczna	
Śniadanie	Herbata bez cukru, <b>jajo gotowane</b> , <b>chleb razowy</b> , <b>kurczak gotowany</b> , liść sałaty 1 szt.
II Śniadanie	<b>Chleb razowy, szynkowa</b>
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku bez śmietany</b> , filet kurczęcy gotowany, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kisiel bez cukru do picia
Podwieczorek	Sok warzywny
Kolacja	<b>Kawa zbożowa</b> bez cukru, <b>chleb razowy</b> , <b>szynkowa</b> .sałatka jarzynowa

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2198  
 Białko ogółem [g] 99  
 Tłuszcze [g] 80  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 25  
 Węglowodany [g] 270,5  
 w tym cukry proste [g]40  
 Sód [g]2,4  
 Błonnik [g]30

Dieta cukrzycowa bezglutenowa	
Śniadanie	Herbata bez cukru, <b>wafle ryżowe</b> , <b>twaróg</b> , liść sałaty 1 szt.
II Śniadanie	<b>wafle ryżowe</b>
Obiad	<b>Zupa z zielonego groszku bez śmietany</b> , filet kurczęcy gotowany ,ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej , kisiel bez cukru do picia
Podwieczorek	Sok pomidorowy
Kolacja	Herbata bez cukru , <b>wafle ryżowe</b> , <b>mix tł.</b> , schab gotowany, liść sałaty 1 szt.

#### Wartości dzienne

Wartość energetyczna [ kcal] 2040  
 Białko ogółem [g] 92  
 Tłuszcze [g] 68  
 w tym tłuszcze nasycone [g] 21  
 Węglowodany [g] 265  
 w tym cukry proste [g]38  
 Sód [g]2,3  
 Błonnik [g] 24

#### Wykaz składników alergennych: w jadłospisie :

**Mleko (łącznie z laktozą)** - kasza manna na mleku, mix tł. , kawa zbożowa z mlekiem ,mieszanka mleczna, twarożek paprykowy z ziołami, ser biały, szynkowe

**Zboża zawierające gluten**- kasza manna na mleku, pieczywo, kawa zbożowa , kasza jęczmienna, mieszanka mleczna, szynkowa, kotlet schabowy, filet kurczęcy gotowany w sosie własnym

**Seler:** zupa z zielonego groszku, szynkowa, sałatka jarzynowa

**Soja i produkty pochodne** - wafle ryżowe, szynkowa

**Gorczyce**-szynkowa

**Jajo**- jajo gotowane, sałatka jarzynowa