

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	3	5
		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-01-01 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) Pomarańcza 250 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) galaretką z kurczaka i warzyw.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) połędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>)	zupa ryżowa(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) potrawka z woł- jarz.gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) galaretką z kurczaka (2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU.</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) kielb.krakowska sucha 50 g jajko w sosie tatarskim.(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g	zupa ryżowa(1) 1 Por (<u>MLE, SEL.</u>) woł.duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) galaretką z kurczaka i warzyw.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) połędwica sopocka 50 g sałata ziel. 10 g ogórki 50 g papryka 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g
2024-01-02 wtorek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u>) pasta sera żółt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) papryka 100 g Gruszka 180 g sałata ziel. 10 g	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g papryka 10 g
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł owsy.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) szynka wileńska 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa barszcz zabielały (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpety gotowane z indyka (2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL.</u>) sos koperkowy (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno.masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU.</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6.) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-02 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta sera zólt,ogór św.,pomidora(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 30 g papryka 100 g sałata ziel. 10 g Gruszka 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ogórkowa z ziemn.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) gulasz drob. duszony z pieczarkami(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por sał.z march i chrzanu(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g papryka 10 g
2024-01-03 środa	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zapekanka po nelsonsku.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) kefir 200 g (<u>MLE,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo, masło,(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa ziemniaczana(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) szynka kons. 25 g sałata ziel. 10 g
2024-01-03 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z papryką św.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa barszcz ukraiński(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pieczeń z drobiu(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ,</u>) sos potrawk (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kap.białej,march(6) 1 Por brukselka gotowana(1) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) pasta z drobiu i jarzyn (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g papryka 20 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-04 czwartek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczwo.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z wot.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z ryżem(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) kiełbasa szynkowa drobiowa 50 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa makaronowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU</u>) pasta z wot.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) sałata ziel. 10 g
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) pasta z jaj ze szczyp.(1) 1 Por (<u>JAJ</u>) połędwica drob. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g jogurt 150 g (<u>MLE</u>) jabłka. 180 g	zupa pieczark.z makar(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE, SEL</u>) schab pieczony(1) 1 Por (<u>GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał z kapusty czerw.z marchewką(1,6) 1 Por sał ziel.z kefirem(1) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczwo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) pasta z wot.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE</u>) Sałata lodowa 10 g
2024-01-05 piątek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczwo.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GLU</u>) pomidory 100 g sałata ziel. 10 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) Sałata lodowa 10 g
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą kukurydz.(1,2) 1 Por (<u>MLE</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa jarzynowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryba gotowana w jarz.(2,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por szpinak got.(2,6) 1 Por (<u>MLE</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU</u>) połędwica drob. 70 g sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ</u>) sałata ziel. 10 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-05 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g ogórki 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa jarzynowa.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryba pieczona z sosem greckim(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, RYB, SEL, może zawierać: GLU,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por Sał.z sałaty lodowej i jogurtu (1,6,010) 1 Por (<u>MLE,</u>) szpinak gotowany(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) Sałatka z ciecierzycy (1) 1 Por (<u>GLU,</u>) pomidory 100 g sałata ziel. 10 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata lodowa 10 g
2024-01-06 sobota	Dieta podstawowa (1)	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) Pomarańcza 250 g	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) pasta z twarogu z sałata (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por ciasto 100 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	zupa krupnik(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bitka z drob. w sosie koperkowym (7,11) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g
2024-01-06 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ogonówka 50 g (<u>GLU, SOJ, SEL, może zawierać: MLE, GOR,</u>) jaja 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 50 g papryka 50 g Pomarańcza 250 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>)	zupa krupnik(1) 1 Por (<u>GLU, SEL,</u>) bitka z dr dusz z warz.(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekin papr.ceb.(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata z cytryną.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g ogórki 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g rzodkiewka 20 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-07 niedziela	Dieta podstawowa (1)	herbata.piecz.masło.(1)śniad. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) połudwica sopocka 50 g ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczwo. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z wot.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g rzodkiewka 20 g
	Dieta łatwostrawna (2)	herbata masło ros.piecz.(2,3,4)śniad. 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) szynka kons. 50 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por jogur owocowy 1 szt (<u>MLE.</u>)	zupa pejzanka(2,6) 1 Por (<u>GLU, SEL.</u>) potrawka z drobiu gotowana(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż gotowany na sypko (1,11,7) 1 Por buraczki got.(2,3,4,6) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczwo. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z wot.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU.</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	herbata.pieczwo.masło rośl.(6)śniad 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) połudwica sopocka 50 g ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g papryka 50 g ogórki 50 g jabłka. 180 g kefir 200 g (<u>MLE.</u>)	zupa pejzanka(1) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) karkówka duszona w jarz.(1) 1 Por (<u>SEL.</u>) kasza jęczm.sypka(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) sał.z kap kisz.march.z olej(1) 1 Por buraczki dusz.(1) 1 Por (<u>GLU.</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczwo.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) pasta z wot.(1,2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 10 g rzodkiewka 20 g
2024-01-08 poniedziałek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE.</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 180 g	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) bigos popularny(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczwo. masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ.</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z kaszą manną (1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE.</u>) pasta z twarogu (1,2,6) 1 Por (<u>MLE.</u>) sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa owsiankowa(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczwo. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU.</u>) pasta z drob.i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL.</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU.</u>) połudwica drob. 25 g sałata ziel. 10 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-08 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) pasta z twarogu z rzodk.i szczyp.(1) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka kons. 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g Gruszka 180 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa ziemniaczana z zacierką(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL, może zawierać: GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) schab got.w jarzyn.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sałata ziel (1,2,6) 1 Por sał.z kap kisz.(6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z kurczakiem(1) 1 Por (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Sałata lodowa 10 g sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g
2024-01-09 wtorek	Dieta podstawowa (1)	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g pomidory 100 g banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por marchew dusz.(1) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczywo, masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z pł ows.(1,2) 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) szynka z indyka 50 g sałata ziel. 30 g banan 200 g	zupa pomidorowa z ryżem(2,6) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) udka dr.got w jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por marchew gotowana (2) 1 Por (<u>GLU,</u>) herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata,pieczy. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) kielbasa szynkowa drobiowa 70 g (<u>GLU, SOJ, może zawierać: MLE, GOR,</u>) sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) sałata ziel. 10 g
2024-01-09 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo,masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) szynka wileńska 30 g sałata ziel. 10 g pomidory 100 g kefir 200 g (<u>MLE,</u>) jabłka. 180 g	zupa pomidorowa z ryżem(1) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) udka drob.piecz.(1) 1 Por ziemniaki gotow.(1,2,6) 1 Por sał.z kap pekiń.kuku.papr św.(1) 1 Por sał.z march i selera .(11) 1 Por (<u>MLE, SEL,</u>) herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata,pieczywo,masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) sałatka z fasolki czerw. i pieczarek(1,6) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) ser twarog. 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata lodowa 10 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

2024-01-10 środa	Dieta podstawowa (1)	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z ml piecz.masło ros.(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 20 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g mandarynki 150 g	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.pieczyno.masło.(1.)kolacja. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g
	Dieta łatwostrawna (2)	mleczna z lanym ciastem(1,2) 1 Por (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kawa z mlek.piecz.masło (2). 1 Por (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) dżem 20 g sałata ziel. 30 g jabłka pieczone.(1,2) 1 Por	zupa koperk.z ziem.(2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z m. wołowego i jarz.(2,6) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidor (2,6) 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sałata ziel (1,2,6) 1 Por herbata owocowa do obiadu (1,2,3,4) 1 Por	herbata.piecz. masło(2,3,4) kol. 1 Por (<u>GLU,</u>) Schab pieczony - kolacja (2,3,4,6,) 1 Por sałata ziel. 30 g Kolacja II- godz 21 (2,3,4) 1 Por (<u>GLU,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)	kawa z ml.,pieczywo.masło (6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ, MLE,</u>) ser biały w plastrach (1,2,6) 1 Por (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 30 g sałata ziel. 10 g rzodkiewka 50 g pomidory 50 g mandarynki 150 g jogurt 150 g (<u>MLE,</u>)	zupa wiejska(1) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) rizotto z m.wieprzowego i warzyw (1) 1 Por (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(1). 1 Por (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Sał.z sałaty lodowej z papryką,ogórkiem i pomid.(1,6,010) 1 Por herbata owocowa do obiadu (6) 1 Por	herbata.pieczyno.masło (6)kol. 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) schab pieczony-kolacja (1) 1 Por sałata ziel. 10 g papryka 100 g Kolacja II - godz 21 (1,6) 1 Por (<u>GLU, JAJ, SOJ,</u>) jaja 0,5 szt (<u>JAJ,</u>) sałata ziel. 10 g ogórki 20 g