

Jadłospis za okres od 2024-04-04 do 2024-04-13

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-04 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2141.11 kcal; Białko: 80.36 g; W glowodany ogółem: 300.38 g; Cukier: 52.81 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.85 g; Błonnik: 34.03 g; Sól: 30.00 g						
2024-04-05 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2223.85 kcal; Białko: 98.39 g; W glowodany ogółem: 301.33 g; Cukier: 54.01 g; Tłuszcz: 83.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:47.94 g; Błonnik: 39.74 g; Sól: 37.37 g						
2024-04-06 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morschczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2063.88 kcal; Białko: 131.86 g; W glowodany ogółem: 256.00 g; Cukier: 34.89 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.86 g; Błonnik: 26.96 g; Sól: 36.96 g						
2024-04-07 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Szab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny: mleko	
	surówka z ogórka kiszonego k 80g Alergeny: gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2083.87 kcal; Białko: 100.06 g; W glowodany ogółem: 255.73 g; Cukier: 48.03 g; Tłuszcz: 86.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.32 g; Błonnik: 30.71 g; Sól: 32.01 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-08 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2120.99 kcal; Białko: 95.43 g; W glowodany ogółem: 259.18 g; Cukier: 63.36 g; Tłuszcz: 83.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.07 g; Błonnik: 23.30 g; Sól: 12.79 g

2024-04-09 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150g 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Sałatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2140.47 kcal; Białko: 116.72 g; W glowodany ogółem: 298.64 g; Cukier: 90.93 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.66 g; Błonnik: 30.36 g; Sól: 5.44 g

2024-04-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Masło 10g	Serek niadaniowy, 100g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2290.63 kcal; Bialko: 99.98 g; W glowodany ogółem: 259.93 g; Cukier: 37.50 g; Tluszcz: 96.31 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.93 g; Bionnik: 26.91 g; Sól: 10.06 g

2024-04-11 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,bialko sojowe
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2299.14 kcal; Bialko: 95.27 g; W glowodany ogółem: 284.71 g; Cukier: 47.90 g; Tluszcz: 88.95 g; Kwasy tluszczowe nasycone:42.08 g; Bionnik: 24.52 g; Sól: 12.46 g

2024-04-12 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
----------------------	---	--	--	--	--	---

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser topiony 25 g 25g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z ty czyka 150g Alergeny : jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Sałatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2361.76 kcal; Białko: 92.49 g; W glowodany ogółem: 366.12 g; Cukier: 49.45 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.47 g; Błonnik: 28.12 g; Sól: 19.01 g

2024-04-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Sałatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2366.25 kcal; Białko: 110.89 g; W glowodany ogółem: 343.43 g; Cukier: 77.84 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.57 g; Błonnik: 27.31 g; Sól: 43.24 g

Jadłospis za okres od 2024-04-04 do 2024-04-13

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-04 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2077.91 kcal; Białko: 84.69 g; W glowodany ogółem: 274.56 g; Cukier: 26.77 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.06 g; Błonnik: 33.31 g; Sól: 30.13 g						
2024-04-05 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2168.68 kcal; Białko: 93.18 g; W glowodany ogółem: 287.20 g; Cukier: 40.27 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.57 g; Błonnik: 38.90 g; Sól: 41.72 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-06 sobota	Masło 10g Alergeny : mleko	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Pomidor 100 g 100g	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2013.48 kcal; Białko: 140.76 g; W glowodany ogółem: 202.62 g; Cukier: 19.76 g; Tłuszcz: 74.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.58 g; Błonnik: 27.92 g; Sól: 36.58 g

2024-04-07 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny : mleko	
	jabłko 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2036.75 kcal; Białko: 100.54 g; W glowodany ogółem: 244.36 g; Cukier: 27.29 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.36 g; Błonnik: 34.69 g; Sól: 32.00 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-08 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		jabłko 100g		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2075.29 kcal; Białko: 99.91 g; W glowodany ogółem: 240.56 g; Cukier: 40.22 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.19 g; Błonnik: 27.28 g; Sól: 12.93 g						
2024-04-09 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150g 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1999.17 kcal; Białko: 125.97 g; W glowodany ogółem: 242.78 g; Cukier: 38.40 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.02 g; Błonnik: 31.75 g; Sól: 4.72 g						
2024-04-10 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Masło 10g	Serek niadaniowy, 100g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2213.43 kcal; Białko: 98.16 g; W glowodany ogółem: 240.41 g; Cukier: 26.96 g; Tłuszcz: 96.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.85 g; Błonnik: 27.89 g; Sól: 10.20 g

2024-04-11 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
			Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2240.73 kcal; Białko: 98.15 g; W glowodany ogółem: 256.20 g; Cukier: 29.14 g; Tłuszcz: 91.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.71 g; Błonnik: 29.07 g; Sól: 12.63 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-12 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ser topiony 25 g 25g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z tyczyka 150g Alergeny: jajko, ryba, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2233.49 kcal; Białko: 88.47 g; W glowodany ogółem: 336.55 g; Cukier: 36.68 g; Tłuszcz: 64.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.25 g; Błonnik: 29.36 g; Sól: 19.18 g

2024-04-13 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Kapu niak z kiszanej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny: seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2037.80 kcal; Białko: 110.22 g; W glowodany ogółem: 279.06 g; Cukier: 33.57 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.59 g; Błonnik: 32.18 g; Sól: 42.31 g

Jadłospis za okres od 2024-04-04 do 2024-04-13

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-04 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2141.11 kcal; Białko: 80.36 g; W glowodany ogółem: 300.38 g; Cukier: 52.81 g; Tłuszcz: 77.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.85 g; Błonnik: 34.03 g; Sól: 30.00 g						
2024-04-05 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2290.53 kcal; Białko: 96.60 g; W glowodany ogółem: 317.87 g; Cukier: 54.08 g; Tłuszcz: 84.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.70 g; Błonnik: 37.85 g; Sól: 40.05 g						
2024-04-06 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2075.38 kcal; Białko: 132.78 g; W glowodany ogółem: 264.64 g; Cukier: 34.55 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.83 g; Błonnik: 29.00 g; Sól: 33.95 g						
2024-04-07 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2074.07 kcal; Białko: 96.06 g; W glowodany ogółem: 259.83 g; Cukier: 50.13 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.72 g; Błonnik: 30.71 g; Sól: 31.33 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-08 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2076.99 kcal; Białko: 96.43 g; W glowodany ogółem: 260.72 g; Cukier: 63.01 g; Tłuszcz: 78.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.99 g; Błonnik: 24.10 g; Sól: 14.46 g						
2024-04-09 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150g 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Sałatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2140.47 kcal; Białko: 116.72 g; W glowodany ogółem: 298.64 g; Cukier: 90.93 g; Tłuszcz: 57.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.66 g; Błonnik: 30.36 g; Sól: 5.44 g						
2024-04-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Masło 10g	Serek niadaniowy, 100g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2290.63 kcal; Bialko: 99.98 g; W glowodany ogółem: 259.93 g; Cukier: 37.50 g; Tluszcz: 96.31 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.93 g; Bionnik: 26.91 g; Sól: 10.06 g

2024-04-11 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,bialko sojowe
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2299.14 kcal; Bialko: 95.27 g; W glowodany ogółem: 284.71 g; Cukier: 47.90 g; Tluszcz: 88.95 g; Kwasy tluszczowe nasycone:42.08 g; Bionnik: 24.52 g; Sól: 12.46 g

2024-04-12 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
----------------------	---	--	--	--	--	---

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z ty czyka 150g Alergeny: jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2403.21 kcal; Białko: 104.77 g; W glowodany ogółem: 371.33 g; Cukier: 49.84 g; Tłuszcz: 61.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.80 g; Błonnik: 28.12 g; Sól: 18.44 g

2024-04-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny: seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2215.55 kcal; Białko: 107.43 g; W glowodany ogółem: 346.84 g; Cukier: 78.52 g; Tłuszcz: 56.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.29 g; Błonnik: 26.43 g; Sól: 41.45 g

Jadłospis za okres od 2024-04-04 do 2024-04-13

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-04 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Pomidor b/s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2139.77 kcal; Białko: 106.47 g; W glowodany ogółem: 329.78 g; Cukier: 60.25 g; Tłuszcz: 55.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.50 g; Błonnik: 33.83 g; Sól: 29.43 g						
2024-04-05 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b/s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2158.07 kcal; Białko: 117.17 g; W glowodany ogółem: 345.37 g; Cukier: 63.37 g; Tłuszcz: 47.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.34 g; Błonnik: 35.25 g; Sól: 39.98 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-06 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2145.24 kcal; Białko: 133.67 g; W glowodany ogółem: 266.91 g; Cukier: 33.11 g; Tłuszcz: 60.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.40 g; Błonnik: 27.35 g; Sól: 29.63 g

2024-04-07 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2190.71 kcal; Białko: 121.99 g; W glowodany ogółem: 338.20 g; Cukier: 78.79 g; Tłuszcz: 46.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.42 g; Błonnik: 24.99 g; Sól: 28.17 g

2024-04-08 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Makaron z sosem mi snym 200g		Szynka drobiowa 50 g 50g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie			
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		jabłko 100g		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	banan c 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2182.61 kcal; Białko: 108.39 g; W glowodany ogółem: 330.68 g; Cukier: 91.70 g; Tłuszcz: 54.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.72 g; Błonnik: 21.88 g; Sól: 2.33 g

2024-04-09 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2181.66 kcal; Białko: 123.76 g; W glowodany ogółem: 347.92 g; Cukier: 96.38 g; Tłuszcz: 43.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.28 g; Błonnik: 31.45 g; Sól: 30.06 g

2024-04-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	szynka drobiowa 30 g 30g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2203.41 kcal; Białko: 88.28 g; W glowodany ogółem: 346.15 g; Cukier: 51.97 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.00 g; Błonnik: 22.54 g; Sól: 20.62 g						
2024-04-11 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	szynka drobiowa 30 g 30g
	banan c 150g		Zraz nt 80g A lergeny : glute, jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Sałata zielona li 35g	
			Herbata 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2486.45 kcal; Białko: 108.58 g; W glowodany ogółem: 379.85 g; Cukier: 69.91 g; Tłuszcz: 63.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.61 g; Błonnik: 32.66 g; Sól: 46.83 g						
2024-04-12 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Sos twarogowy 80g A lergeny : mleko		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g A lergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g A lergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	pomidor 50g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata 250ml		Herbata 250ml	szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2196.42 kcal; Białko: 112.95 g; W glowodany ogółem: 364.83 g; Cukier: 52.45 g; Tłuszcz: 38.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.57 g; Błonnik: 27.52 g; Sól: 19.83 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-13 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 70g
	Pasta z twarogu i koperku 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 100g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2370.70 kcal; Bialko: 128.66 g; W glowodany ogolem: 406.82 g; Cukier: 98.84 g; Tluszcz: 36.26 g; Kwasy tluszczowe nasycone:21.83 g; Blonnik: 28.83 g; Sol: 41.59 g