

Jadłospis za okres od 2024-04-24 do 2024-05-03

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-24 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml 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	
	Ser ółty 60g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2003.40 kcal; Białko: 109.76 g; W glowodany ogółem: 256.01 g; Cukier: 45.49 g; Tłuszcz: 78.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.25 g; Błonnik: 40.05 g; Sól: 37.93 g						
2024-04-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2390.27 kcal; Białko: 106.78 g; W glowodany ogółem: 328.71 g; Cukier: 41.73 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.46 g; Błonnik: 26.11 g; Sól: 37.00 g						
2024-04-26 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir truskawkowy 150ml	Sos twarogowy 80g		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 200g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ser topiony 180 g 22,5g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2007.14 kcal; Białko: 83.29 g; W glowodany ogółem: 294.78 g; Cukier: 45.03 g; Tłuszcz: 61.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.55 g; Błonnik: 26.20 g; Sól: 11.42 g						
2024-04-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2095.15 kcal; Białko: 103.65 g; W glowodany ogółem: 258.05 g; Cukier: 37.77 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.15 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 33.86 g						
2024-04-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2230.39 kcal; Bialko: 137.04 g; W glowodany ogolem: 283.74 g; Cukier: 62.00 g; Tluszcz: 69.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.77 g; Blonnik: 37.93 g; Sol: 42.60 g

2024-04-29 poniedzialek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 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		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Safata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2224.05 kcal; Bialko: 114.88 g; W glowodany ogolem: 282.63 g; Cukier: 44.50 g; Tluszcz: 79.31 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.24 g; Blonnik: 28.01 g; Sol: 33.99 g

2024-04-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.01 kcal; Białko: 112.71 g; W glowodany ogółem: 261.85 g; Cukier: 57.85 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.91 g; Błonnik: 26.10 g; Sól: 5.95 g

2024-05-01 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko 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 50g 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2279.87 kcal; Białko: 114.31 g; W glowodany ogółem: 320.69 g; Cukier: 66.21 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.52 g; Błonnik: 33.25 g; Sól: 49.82 g

2024-05-02 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g		Brokuł 150g		Pasta z makreki i jajka 80g 80g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2262.89 kcal; Białko: 79.16 g; W glowodany ogółem: 294.41 g; Cukier: 86.43 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.31 g; Błonnik: 32.87 g; Sól: 6.97 g

2024-05-03 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2177.74 kcal; Białko: 98.09 g; W glowodany ogółem: 285.69 g; Cukier: 51.77 g; Tłuszcz: 84.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.86 g; Błonnik: 30.18 g; Sól: 32.01 g

Jadłospis za okres od 2024-04-24 do 2024-05-03

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-24 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml 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	
	Ser ołty 60g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1914.20 kcal; Białko: 107.94 g; W glowodany ogółem: 233.49 g; Cukier: 31.95 g; Tłuszcz: 78.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.17 g; Blonnik: 41.03 g; Sól: 38.07 g

2024-04-25 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata b/c 250ml	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2388.22 kcal; Białko: 109.78 g; W glowodany ogółem: 316.03 g; Cukier: 18.57 g; Tłuszcz: 85.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.20 g; Blonnik: 32.63 g; Sól: 37.00 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-26 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 200g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ser topiony 180 g 22,5g	
	jabłko 100g				Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Kawa zbożowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2020.98 kcal; Białko: 78.67 g; Węglowodany ogółem: 298.79 g; Cukier: 35.93 g; Tłuszcz: 63.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.40 g; Błonnik: 28.35 g; Sól: 15.77 g						
2024-04-27 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Makaron truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	koperkowa z makaronem 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2035.30 kcal; Białko: 103.17 g; Węglowodany ogółem: 241.43 g; Cukier: 32.76 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.14 g; Błonnik: 30.77 g; Sól: 34.03 g						
2024-04-28 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml		chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2114.27 kcal; Bialko: 140.07 g; W glowodany ogolem: 249.27 g; Cukier: 37.21 g; Tluszcz: 70.18 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.59 g; Bionnik: 38.91 g; Sol: 42.74 g

2024-04-29 poniedzialek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2004.70 kcal; Bialko: 111.62 g; W glowodany ogolem: 263.25 g; Cukier: 40.87 g; Tluszcz: 63.93 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.53 g; Bionnik: 32.93 g; Sol: 34.06 g

2024-04-30 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g
----------------------	-------------------------	------------------------	----------------------------------	--	-------------------------	-----------------------------

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	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: 2178.86 kcal; Białko: 115.93 g; W glowodany ogółem: 238.71 g; Cukier: 21.16 g; Tłuszcz: 88.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.71 g; Błonnik: 27.47 g; Sól: 6.29 g						
2024-05-01 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml 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		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		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2129.80 kcal; Białko: 119.00 g; W glowodany ogółem: 259.82 g; Cukier: 31.33 g; Tłuszcz: 80.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.52 g; Błonnik: 34.64 g; Sól: 48.90 g						
2024-05-02 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko 100g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2223.59 kcal; Białko: 93.37 g; W glowodany ogółem: 258.50 g; Cukier: 30.45 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.77 g; Błonnik: 28.26 g; Sól: 4.15 g

2024-05-03 pitek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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		Ziemiaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Salceson drobiowy 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	ser fromage 100g Alergeny: mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2045.39 kcal; Białko: 97.46 g; W glowodany ogółem: 249.52 g; Cukier: 26.15 g; Tłuszcz: 84.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.72 g; Błonnik: 31.43 g; Sól: 32.03 g

Jadłospis za okres od 2024-04-24 do 2024-05-03

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-24 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml 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	
	pomidor 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	
Herbata 250ml				Herbata 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1936.30 kcal; Białko: 109.49 g; W glowodany ogółem: 259.47 g; Cukier: 47.33 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.20 g; Błonnik: 40.05 g; Sól: 37.23 g						
2024-04-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2390.27 kcal; Białko: 106.78 g; W glowodany ogółem: 328.71 g; Cukier: 41.73 g; Tłuszcz: 81.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.46 g; Błonnik: 26.11 g; Sól: 37.00 g						
2024-04-26 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir truskawkowy 150ml	Sos twarogowy 80g		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 200g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Kawa zbozowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2023.35 kcal; Białko: 78.77 g; W glowodany ogółem: 309.21 g; Cukier: 43.74 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.84 g; Błonnik: 24.11 g; Sól: 15.02 g						
2024-04-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2015.75 kcal; Białko: 103.75 g; W glowodany ogółem: 264.44 g; Cukier: 43.85 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.60 g; Błonnik: 26.02 g; Sól: 30.46 g						
2024-04-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.39 kcal; Białko: 136.64 g; W glowodany ogółem: 281.24 g; Cukier: 62.00 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.56 g; Błonnik: 37.13 g; Sól: 39.60 g

2024-04-29 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretki drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2060.55 kcal; Białko: 112.10 g; W glowodany ogółem: 278.87 g; Cukier: 44.89 g; Tłuszcz: 63.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.54 g; Błonnik: 28.38 g; Sól: 33.89 g

2024-04-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.01 kcal; Białko: 112.71 g; W glowodany ogółem: 261.85 g; Cukier: 57.85 g; Tłuszcz: 83.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.91 g; Blonnik: 26.10 g; Sól: 5.95 g						
2024-05-01 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler,gluten,mleko 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 50g 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2279.87 kcal; Białko: 114.31 g; W glowodany ogółem: 320.69 g; Cukier: 66.21 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.52 g; Blonnik: 33.25 g; Sól: 49.82 g						
2024-05-02 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j zmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2278.39 kcal; Białko: 79.46 g; W glowodany ogółem: 297.61 g; Cukier: 86.43 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.24 g; Błonnik: 32.87 g; Sól: 6.97 g						
2024-05-03 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	ser fromage 100g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2125.74 kcal; Białko: 98.69 g; W glowodany ogółem: 284.03 g; Cukier: 51.42 g; Tłuszcz: 79.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.32 g; Błonnik: 30.18 g; Sól: 31.85 g						

Jadłospis za okres od 2024-04-24 do 2024-05-03

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-24 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2162.67 kcal; Białko: 104.13 g; W glowodany ogółem: 358.28 g; Cukier: 77.33 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.34 g; Błonnik: 39.39 g; Sól: 45.94 g						
2024-04-25 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.19 kcal; Białko: 108.40 g; W glowodany ogółem: 363.09 g; Cukier: 52.95 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.81 g; Błonnik: 29.32 g; Sól: 31.05 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-26 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Salata zielona li 35g		Makaron z musem jabłkowym 300g 200g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2356.62 kcal; Białko: 114.45 g; W glowodany ogółem: 394.05 g; Cukier: 59.25 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.34 g; Błonnik: 28.37 g; Sól: 32.37 g

2024-04-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	Pomidor b /s 100g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2140.63 kcal; Białko: 129.86 g; W glowodany ogółem: 316.29 g; Cukier: 54.89 g; Tłuszcz: 51.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.45 g; Błonnik: 27.48 g; Sól: 29.99 g

2024-04-28 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu 80g		Udziec z kurczaka. 250g		Salatka ziemniaczana nt 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2155.11 kcal; Białko: 139.07 g; W glowodany ogółem: 311.58 g; Cukier: 66.98 g; Tłuszcz: 48.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.09 g; Błonnik: 28.33 g; Sól: 30.86 g

2024-04-29 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	banan c 150g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2327.67 kcal; Białko: 114.53 g; W glowodany ogółem: 342.66 g; Cukier: 74.14 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.02 g; Błonnik: 31.13 g; Sól: 32.92 g

2024-04-30 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz nt 150g Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2096.18 kcal; Białko: 105.18 g; W glowodany ogółem: 319.16 g; Cukier: 67.38 g; Tłuszcz: 54.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.35 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 27.63 g						
2024-05-01 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	pomidor 50g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 50g 50g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Pomidor b/s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2215.36 kcal; Białko: 110.35 g; W glowodany ogółem: 358.28 g; Cukier: 62.68 g; Tłuszcz: 42.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.03 g; Błonnik: 31.51 g; Sól: 47.66 g						
2024-05-02 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					banan c 150g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2382.52 kcal; Białko: 94.57 g; W glowodany ogółem: 385.50 g; Cukier: 117.51 g; Tłuszcz: 55.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.92 g; Błonnik: 27.18 g; Sól: 3.05 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-03 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masto 10g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2280.99 kcal; Białko: 108.47 g; W glowodany ogółem: 325.17 g; Cukier: 62.19 g; Tłuszcz: 74.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.33 g; Błonnik: 30.39 g; Sól: 31.59 g						