

Jadłospis za okres od 2024-05-04 do 2024-05-13

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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 grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny : 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: 2196.91 kcal; Białko: 118.80 g; W glowodany ogółem: 292.83 g; Cukier: 46.01 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.75 g; Błonnik: 40.87 g; Sól: 39.09 g						
2024-05-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet drobiowy 75 g 75g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2108.44 kcal; Białko: 114.96 g; W glowodany ogółem: 274.43 g; Cukier: 53.07 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.87 g; Błonnik: 30.27 g; Sól: 36.59 g						

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-06 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser topiony 180 g 22,5g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta peki ska 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2284.86 kcal; Białko: 104.86 g; W glowodany ogółem: 295.04 g; Cukier: 45.77 g; Tłuszcz: 79.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.74 g; Błonnik: 29.01 g; Sól: 19.57 g

2024-05-07 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 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
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml 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 ywczce: Warto energetyczna: 2221.50 kcal; Białko: 107.15 g; W glowodany ogółem: 310.65 g; Cukier: 78.88 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.88 g; Błonnik: 32.92 g; Sól: 40.70 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-08 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2186.74 kcal; Bialko: 93.46 g; W glowodany ogolem: 256.33 g; Cukier: 28.11 g; Tluszcz: 92.46 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 33.92 g; Bionnik: 19.32 g; Sol: 12.79 g

2024-05-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2232.42 kcal; Bialko: 120.22 g; W glowodany ogolem: 252.12 g; Cukier: 52.60 g; Tluszcz: 83.33 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 42.10 g; Bionnik: 30.53 g; Sol: 10.55 g

2024-05-10 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir truskawkowy 150ml	Brokułowa krem z grzankami 450ml		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 : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser ólty 40 g 40g Alergeny : mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g				surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2023.52 kcal; Białko: 89.01 g; W glowodany ogółem: 280.20 g; Cukier: 36.97 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.77 g; Błonnik: 24.87 g; Sól: 11.20 g						
2024-05-11 sobota	Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2380.92 kcal; Białko: 109.21 g; W glowodany ogółem: 305.73 g; Cukier: 50.21 g; Tłuszcz: 86.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.86 g; Błonnik: 29.19 g; Sól: 32.10 g						
2024-05-12 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Pomidorowa z makaronem 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko, seler, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salceson drobiowy 70g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		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: 2067.61 kcal; Białko: 100.67 g; W glowodany ogółem: 280.18 g; Cukier: 51.11 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.39 g; Błonnik: 34.18 g; Sól: 39.89 g

2024-05-13 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie	Ogórkowa z ry em ch 450ml  Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2429.60 kcal; Białko: 100.42 g; W glowodany ogółem: 330.74 g; Cukier: 92.04 g; Tłuszcz: 86.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.55 g; Błonnik: 28.23 g; Sól: 29.56 g

Jadłospis za okres od 2024-05-04 do 2024-05-13

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-04 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2039.83 kcal; Bialko: 112.66 g; W glowodany ogółem: 291.49 g; Cukier: 45.40 g; Tluszcz: 59.44 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.72 g; Blonnik: 43.70 g; Sól: 43.34 g

2024-05-05 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet drobiowy 75 g 75g		jablko 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko,seler		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.74 kcal; Bialko: 129.64 g; W glowodany ogółem: 262.11 g; Cukier: 36.93 g; Tluszcz: 81.94 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.09 g; Blonnik: 32.55 g; Sól: 36.87 g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-06 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser topiony 180 g 22,5g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kapusta peki ska 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2207.95 kcal; Białko: 101.69 g; W glowodany ogółem: 270.58 g; Cukier: 32.61 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.34 g; Błonnik: 33.56 g; Sól: 19.75 g

2024-05-07 wtorek	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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2282.40 kcal; Białko: 122.16 g; W glowodany ogółem: 281.71 g; Cukier: 36.63 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:47.39 g; Błonnik: 41.59 g; Sól: 39.77 g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-08 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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jabłko 100g		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: 2136.89 kcal; Białko: 90.88 g; W glowodany ogółem: 244.61 g; Cukier: 18.99 g; Tłuszcz: 93.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.00 g; Błonnik: 23.56 g; Sól: 12.96 g						
2024-05-09 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata b/c 250ml	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2184.72 kcal; Białko: 123.65 g; W glowodany ogółem: 235.55 g; Cukier: 34.96 g; Tłuszcz: 83.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.13 g; Błonnik: 34.81 g; Sól: 10.54 g						

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-10 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml 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 twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Ser ołty 40 g 40g Alergeny: mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbożowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie					
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2003.17 kcal; Białko: 97.39 g; Węglowodany ogółem: 260.43 g; Cukier: 27.85 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.57 g; Błonnik: 27.31 g; Sól: 11.46 g						
2024-05-11 sobota	Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki (3 k) 20g 50g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczeń rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: duszenie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2362.24 kcal; Białko: 112.70 g; Węglowodany ogółem: 288.62 g; Cukier: 28.78 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.72 g; Błonnik: 31.77 g; Sól: 32.23 g						
2024-05-12 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Pomidorowa z makaronem 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko, seler, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salceson drobiowy 70g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2027.91 kcal; Białko: 104.10 g; W glowodany ogółem: 265.61 g; Cukier: 35.47 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.42 g; Błonnik: 38.46 g; Sól: 39.88 g

2024-05-13 poniedziałek	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	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		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: 2210.08 kcal; Białko: 114.11 g; W glowodany ogółem: 280.07 g; Cukier: 41.57 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.18 g; Błonnik: 35.01 g; Sól: 28.63 g

Jadłospis za okres od 2024-05-04 do 2024-05-13

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2097.10 kcal; Bialko: 113.98 g; W glowodany ogolem: 304.81 g; Cukier: 46.42 g; Tluszcz: 59.99 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.82 g; Blonnik: 39.15 g; Sol: 43.17 g						
2024-05-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet drobiowy 75 g 75g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	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 ywczze: Warto energetyczna: 2108.44 kcal; Bialko: 114.96 g; W glowodany ogolem: 274.43 g; Cukier: 53.07 g; Tluszcz: 71.16 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.87 g; Blonnik: 30.27 g; Sol: 36.59 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-06 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa m 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kapusta peki ska 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2320.19 kcal; Białko: 104.06 g; W glowodany ogółem: 287.58 g; Cukier: 39.91 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.04 g; Błonnik: 28.21 g; Sól: 15.92 g

2024-05-07 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Butka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2154.40 kcal; Białko: 106.88 g; W glowodany ogółem: 314.11 g; Cukier: 80.72 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.83 g; Błonnik: 32.92 g; Sól: 39.99 g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-08 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2251.10 kcal; Białko: 104.35 g; W glowodany ogółem: 260.79 g; Cukier: 28.29 g; Tłuszcz: 92.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.13 g; Błonnik: 20.20 g; Sól: 11.75 g						
2024-05-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2210.02 kcal; Białko: 121.72 g; W glowodany ogółem: 259.47 g; Cukier: 58.77 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.84 g; Błonnik: 30.33 g; Sól: 7.53 g						
2024-05-10 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir truskawkowy 150ml	Brokułowa krem z grzankami 450ml		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 : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	
	Kawa zbo owa 250ml  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.82 kcal; Białko: 100.26 g; W glowodany ogółem: 287.80 g; Cukier: 43.62 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.11 g; Błonnik: 24.07 g; Sól: 7.87 g

2024-05-11 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g  Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml  Alergeny : 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: 2376.22 kcal; Białko: 109.58 g; W glowodany ogółem: 304.18 g; Cukier: 44.46 g; Tłuszcz: 86.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.81 g; Błonnik: 29.44 g; Sól: 31.68 g

2024-05-12 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny: mleko		Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		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: 2086.14 kcal; Białko: 107.39 g; W glowodany ogółem: 279.52 g; Cukier: 51.80 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.02 g; Błonnik: 33.38 g; Sól: 36.03 g

2024-05-13 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	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
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemiaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny: mleko		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2209.23 kcal; Białko: 95.98 g; W glowodany ogółem: 315.94 g; Cukier: 91.77 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.06 g; Błonnik: 27.18 g; Sól: 29.34 g

Jadłospis za okres od 2024-05-04 do 2024-05-13

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-04 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Herbata 250ml		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: 2119.92 kcal; Białko: 120.87 g; W glowodany ogółem: 334.20 g; Cukier: 57.12 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.33 g; Błonnik: 30.66 g; Sól: 40.90 g						
2024-05-05 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,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		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.99 kcal; Białko: 139.68 g; W glowodany ogółem: 301.91 g; Cukier: 55.91 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.70 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 29.47 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-06 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, 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		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Pomidor b /s 100g
	Pomidor b /s 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2190.18 kcal; Bialko: 103.25 g; W glowodany ogolem: 347.79 g; Cukier: 41.11 g; Tluszcz: 56.38 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.31 g; Bionnik: 31.10 g; Sol: 48.36 g

2024-05-07 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczkow gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2251.50 kcal; Bialko: 117.45 g; W glowodany ogolem: 369.39 g; Cukier: 95.80 g; Tluszcz: 45.23 g; Kwasy tluszczowe nasycone:16.85 g; Bionnik: 35.24 g; Sol: 32.55 g

2024-05-08 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Kefir bananowy 150ml	Zupa ziemniaczana 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
--------------------	------------------------------------	----------------------	-------------------------	--	--------------------------	----------------------------

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g  Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g  Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko 100g		Pomidor b /s 100g	
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2203.97 kcal; Bialko: 90.60 g; W glowodany ogółem: 365.39 g; Cukier: 55.73 g; Tluszcz: 54.22 g; Kwasy tluszczowe nasycone:21.32 g; Blonnik: 27.04 g; Sól: 20.64 g

2024-05-09 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g  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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potravaka z drobiu nt 350ml  Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie			
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2169.03 kcal; Bialko: 133.95 g; W glowodany ogółem: 318.80 g; Cukier: 70.46 g; Tluszcz: 48.02 g; Kwasy tluszczowe nasycone:21.88 g; Blonnik: 26.38 g; Sól: 28.79 g

2024-05-10 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Kefir truskawkowy 150ml	Sos twarogowy 80g		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
----------------------	------------------------------------	-------------------------	-------------------	--	--------------------------	----------------------------

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		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: 2282.50 kcal; Białko: 116.54 g; W glowodany ogółem: 335.99 g; Cukier: 52.55 g; Tłuszcz: 49.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.90 g; Błonnik: 25.66 g; Sól: 10.32 g

2024-05-11 sobota	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		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	banan c 150g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2376.74 kcal; Białko: 118.29 g; W glowodany ogółem: 360.48 g; Cukier: 67.37 g; Tłuszcz: 59.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.05 g; Błonnik: 29.09 g; Sól: 28.61 g

2024-05-12 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Zupa makaronowa 450ml  Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko 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: 2052.78 kcal; Białko: 116.18 g; W glowodany ogółem: 314.79 g; Cukier: 70.17 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.95 g; Błonnik: 23.94 g; Sól: 32.06 g

2024-05-13 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.54 kcal; Białko: 108.35 g; W glowodany ogółem: 361.63 g; Cukier: 100.26 g; Tłuszcz: 42.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.96 g; Błonnik: 30.21 g; Sól: 27.66 g