

Jadłospis za okres od 2024-05-24 do 2024-06-02

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-24 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Nale niki z serem i musem jablkowym 300g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2476.52 kcal; Bialko: 127.93 g; W glowodany ogótem: 315.21 g; Cukier: 51.68 g; Tluszcz: 81.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.27 g; Bionnik: 25.63 g; Sol: 5.21 g

2024-05-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek wie y 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2322.47 kcal; Bialko: 98.06 g; W glowodany ogótem: 329.71 g; Cukier: 42.17 g; Tluszcz: 81.82 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.22 g; Bionnik: 32.68 g; Sol: 35.29 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-26 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, 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	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka brokułowa 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: 2047.62 kcal; Białko: 132.18 g; W glowodany ogółem: 243.80 g; Cukier: 49.73 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.66 g; Błonnik: 35.00 g; Sól: 40.08 g

2024-05-27 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2373.95 kcal; Białko: 110.73 g; W glowodany ogółem: 305.07 g; Cukier: 58.82 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.57 g; Błonnik: 27.22 g; Sól: 23.77 g

2024-05-28 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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
----------------------	---	---------------------	---	--	--	--

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	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		Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		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 ywczę: Warto energetyczna: 2173.53 kcal; Białko: 115.28 g; W glowodany ogółem: 300.08 g; Cukier: 68.55 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.48 g; Blonnik: 37.27 g; Sól: 34.84 g

2024-05-29 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 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		Salceson drobiowy 70g	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g  Alergeny : jajko, mleko, 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 ywczę: Warto energetyczna: 2242.70 kcal; Białko: 105.18 g; W glowodany ogółem: 267.75 g; Cukier: 55.23 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.41 g; Blonnik: 29.48 g; Sól: 11.70 g

2024-05-30 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
------------------------	-----------------	----------------------	---------------------------	--	-------------------------	----------------------------

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie Alergeny : mleko	Obiad Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata 250ml	
	Sałatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2295.52 kcal; Białko: 90.39 g; W glowodany ogółem: 318.79 g; Cukier: 45.90 g; Tłuszcz: 80.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.02 g; Błonnik: 26.77 g; Sól: 30.20 g

2024-05-31 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	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 jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2463.44 kcal; Białko: 88.46 g; W glowodany ogółem: 373.78 g; Cukier: 101.18 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.44 g; Błonnik: 34.71 g; Sól: 43.83 g

2024-06-01 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Salceson drobiowy 70g		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g  Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2417.03 kcal; Białko: 112.70 g; W glowodany ogółem: 323.72 g; Cukier: 55.05 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.74 g; Błonnik: 19.94 g; Sól: 10.65 g

2024-06-02 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	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
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	pomidor 50g
	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: 2077.92 kcal; Białko: 136.11 g; W glowodany ogółem: 269.82 g; Cukier: 40.85 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.41 g; Błonnik: 38.08 g; Sól: 39.25 g

Jadłospis za okres od 2024-05-24 do 2024-06-02

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-24 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Paszтет z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2018.78 kcal; Białko: 94.53 g; W glowodany ogółem: 270.82 g; Cukier: 27.67 g; Tłuszcz: 65.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.98 g; Błonnik: 25.94 g; Sól: 5.12 g						
2024-05-25 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Salceson drobiowy 70g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie
	Ogórek wie y 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie				
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2226.12 kcal; Białko: 97.79 g; W glowodany ogółem: 301.74 g; Cukier: 23.21 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.12 g; Błonnik: 33.92 g; Sól: 35.31 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-26 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, 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	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2030.15 kcal; Białko: 130.86 g; W glowodany ogółem: 227.08 g; Cukier: 37.77 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.34 g; Błonnik: 39.48 g; Sól: 43.24 g						
2024-05-27 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2306.60 kcal; Białko: 113.86 g; W glowodany ogółem: 281.10 g; Cukier: 37.45 g; Tłuszcz: 86.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.65 g; Błonnik: 31.47 g; Sól: 23.94 g						
2024-05-28 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Zupa dyniowa z grzankami 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 : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g  Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty pekińskiej o 100g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot st 250ml			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2121.11 kcal; Białko: 113.84 g; W glowodany ogółem: 264.92 g; Cukier: 44.94 g; Tłuszcz: 77.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.83 g; Błonnik: 44.17 g; Sól: 34.18 g						
2024-05-29 roda	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml  Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 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		Salceson drobiowy 70g	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Sałatka marchewkowa 150g  Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zboowa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2216.50 kcal; Białko: 106.06 g; W glowodany ogółem: 259.48 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 87.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.44 g; Błonnik: 33.76 g; Sól: 11.84 g						
2024-05-30 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny 150g	Ogórkowa z ryem ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie Alergeny : mleko	Obiad Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Sałatka typu grecka 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca			
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2251.82 kcal; Białko: 93.82 g; W glowodany ogółem: 303.22 g; Cukier: 29.26 g; Tłuszcz: 80.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.05 g; Błonnik: 31.05 g; Sól: 30.19 g						
2024-05-31 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		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: 2147.77 kcal; Białko: 99.43 g; W glowodany ogółem: 304.82 g; Cukier: 40.88 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.60 g; Błonnik: 33.35 g; Sól: 42.89 g						
2024-06-01 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe
	Salceson drobiowy 70g		Ry p 100g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny: seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2363.91 kcal; Białko: 118.44 g; W glowodany ogółem: 303.50 g; Cukier: 40.01 g; Tłuszcz: 78.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.69 g; Błonnik: 24.22 g; Sól: 10.79 g

2024-06-02 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko	Sok pomidorowy 300g	Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	jabłko 100g		Surówka z selera , marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko, seler		Ogórek wie y 100 g 100g	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2109.07 kcal; Białko: 134.14 g; W glowodany ogółem: 279.25 g; Cukier: 39.39 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.70 g; Błonnik: 45.32 g; Sól: 39.42 g

Jadłospis za okres od 2024-05-24 do 2024-06-02

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-24 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Makaron z musem jablkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2121.40 kcal; Bialko: 97.20 g; W glowodany ogótem: 294.04 g; Cukier: 41.21 g; Tluszcz: 66.00 g; Kwasy tluszczowe nasycone:34.15 g; Bionnik: 24.96 g; Sól: 4.98 g						
2024-05-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	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: 2220.07 kcal; Bialko: 94.69 g; W glowodany ogótem: 308.10 g; Cukier: 42.32 g; Tluszcz: 78.73 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.46 g; Bionnik: 24.89 g; Sól: 34.04 g						
2024-05-26 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka truskawkowa 150ml	Rosól z makaronem 480ml		chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 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: 2004.47 kcal; Białko: 133.13 g; W glowodany ogółem: 247.05 g; Cukier: 55.91 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.73 g; Błonnik: 34.00 g; Sól: 34.06 g						
2024-05-27 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2373.95 kcal; Białko: 110.73 g; W glowodany ogółem: 305.07 g; Cukier: 58.82 g; Tłuszcz: 84.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.57 g; Błonnik: 27.22 g; Sól: 23.77 g						
2024-05-28 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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 50g 50g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		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: 2173.53 kcal; Białko: 115.28 g; W glowodany ogółem: 300.08 g; Cukier: 68.55 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.48 g; Błonnik: 37.27 g; Sól: 34.84 g

2024-05-29 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 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		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, 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: 2231.70 kcal; Białko: 103.38 g; W glowodany ogółem: 265.39 g; Cukier: 54.88 g; Tłuszcz: 87.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.81 g; Błonnik: 28.68 g; Sól: 8.47 g

2024-05-30 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 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		Ziemiaki 300g		Masło 10g	Serek niadaniowy, 100g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Sałatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2248.25 kcal; Białko: 90.10 g; W glowodany ogółem: 317.57 g; Cukier: 54.03 g; Tłuszcz: 75.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.17 g; Błonnik: 25.20 g; Sól: 30.20 g

2024-05-31 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.07 kcal; Białko: 84.02 g; W glowodany ogółem: 358.98 g; Cukier: 100.91 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.95 g; Błonnik: 33.66 g; Sól: 43.62 g

2024-06-01 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	pol dwica wieprzowa. 50g		Ry p 100g		Kiełbasa krakowska 50g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2380.53 kcal; Białko: 113.60 g; W glowodany ogółem: 325.26 g; Cukier: 54.70 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.13 g; Błonnik: 19.94 g; Sól: 10.49 g						
2024-06-02 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	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
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2080.42 kcal; Białko: 136.01 g; W glowodany ogółem: 270.52 g; Cukier: 40.85 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.13 g; Błonnik: 37.28 g; Sól: 36.25 g						

Jadłospis za okres od 2024-05-24 do 2024-06-02

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-24 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor b/s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2072.43 kcal; Białko: 116.28 g; W glowodany ogółem: 332.37 g; Cukier: 47.98 g; Tłuszcz: 37.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.86 g; Błonnik: 26.64 g; Sól: 3.96 g

2024-05-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie				

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2011.84 kcal; Białko: 93.70 g; W glowodany ogółem: 326.34 g; Cukier: 47.73 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.68 g; Błonnik: 29.51 g; Sól: 29.99 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-26 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g A lergeny : białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2052.98 kcal; Białko: 131.93 g; W glowodany ogółem: 304.77 g; Cukier: 76.86 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.82 g; Błonnik: 27.20 g; Sól: 27.65 g						
2024-05-27 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml A lergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Masło 10g A lergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		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: 2108.84 kcal; Białko: 103.03 g; W glowodany ogółem: 308.08 g; Cukier: 55.41 g; Tłuszcz: 59.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.71 g; Błonnik: 21.20 g; Sól: 19.18 g						
2024-05-28 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten
	Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 50g 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2101.78 kcal; Białko: 110.94 g; W glowodany ogółem: 324.82 g; Cukier: 76.84 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.36 g; Błonnik: 34.58 g; Sól: 32.09 g

2024-05-29 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Gulasz nt 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2063.47 kcal; Białko: 105.23 g; W glowodany ogółem: 308.95 g; Cukier: 73.85 g; Tłuszcz: 54.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.68 g; Błonnik: 23.94 g; Sól: 30.80 g

2024-05-30 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko, gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g		Buraczki 150g		Herbata 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Spos.obróbki: pieczenie		Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2210.83 kcal; Białko: 105.44 g; W glowodany ogółem: 338.40 g; Cukier: 57.66 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.44 g; Błonnik: 26.04 g; Sól: 27.84 g						
2024-05-31 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml A lergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	
	D em 70g		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g A lergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
			Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2167.05 kcal; Białko: 92.73 g; W glowodany ogółem: 391.99 g; Cukier: 104.94 g; Tłuszcz: 37.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.29 g; Błonnik: 34.12 g; Sól: 43.37 g						
2024-06-01 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g A lergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ry p 100g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Filet z drobiu 150g A lergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2207.04 kcal; Białko: 108.52 g; W glowodany ogółem: 349.84 g; Cukier: 57.17 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.48 g; Błonnik: 25.66 g; Sól: 11.79 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-02 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.68 kcal; Białko: 135.92 g; W glowodany ogółem: 289.32 g; Cukier: 44.42 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.07 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 29.62 g						