

Jadłospis za okres od 2024-06-13 do 2024-06-22

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-13 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2145.90 kcal; Białko: 84.86 g; W glowodany ogółem: 296.60 g; Cukier: 52.36 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.21 g; Błonnik: 29.53 g; Sól: 30.60 g						
2024-06-14 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml					

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2372.01 kcal; Białko: 99.66 g; W glowodany ogółem: 308.76 g; Cukier: 55.08 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:49.47 g; Błonnik: 41.58 g; Sól: 37.43 g						
2024-06-15 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, 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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler 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: 2164.81 kcal; Białko: 115.63 g; W glowodany ogółem: 286.82 g; Cukier: 33.04 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.57 g; Błonnik: 23.66 g; Sól: 10.68 g						
2024-06-16 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g 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	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2233.78 kcal; Białko: 126.73 g; W glowodany ogółem: 248.16 g; Cukier: 52.41 g; Tłuszcz: 91.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.97 g; Błonnik: 33.06 g; Sól: 37.23 g						
2024-06-17 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka truskawkowa 150ml	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2116.74 kcal; Białko: 95.83 g; W glowodany ogółem: 260.93 g; Cukier: 63.35 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.41 g; Błonnik: 26.15 g; Sól: 12.79 g						
2024-06-18 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2428.21 kcal; Białko: 123.48 g; W glowodany ogółem: 359.41 g; Cukier: 88.87 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.25 g; Błonnik: 29.47 g; Sól: 5.81 g						
2024-06-19roda	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Masło 10g	Ser topiony 180 g 22,5g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2185.71 kcal; Bialko: 100.73 g; W glowodany ogółem: 246.96 g; Cukier: 40.46 g; Tluszcz: 89.54 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.80 g; Bionnik: 26.86 g; Sól: 12.31 g

2024-06-20 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml 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		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,bialko sojowe
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka grecka 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2270.12 kcal; Bialko: 91.72 g; W glowodany ogółem: 278.61 g; Cukier: 51.39 g; Tluszcz: 91.91 g; Kwasy tluszczowe nasycone:41.56 g; Bionnik: 24.03 g; Sól: 11.99 g

2024-06-21 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml		Masło 10g	Masło 5 g 5g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z ty czyka 150g Alergeny : jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata 250ml				Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2396.02 kcal; Białko: 100.93 g; W glowodany ogółem: 370.71 g; Cukier: 53.18 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.34 g; Błonnik: 29.90 g; Sól: 19.25 g

2024-06-22 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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2375.76 kcal; Białko: 110.07 g; W glowodany ogółem: 343.36 g; Cukier: 73.75 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.59 g; Błonnik: 28.86 g; Sól: 33.91 g

Jadłospis za okres od 2024-06-13 do 2024-06-22

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-13 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
					Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2073.28 kcal; Białko: 88.34 g; W glowodany ogółem: 271.08 g; Cukier: 27.32 g; Tłuszcz: 75.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.34 g; Błonnik: 28.81 g; Sól: 30.73 g						
2024-06-14 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko,białko sojowe
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml					

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

Data	niadanie Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2316.84 kcal; Białko: 94.44 g; W glowodany ogółem: 294.63 g; Cukier: 41.34 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.10 g; Błonnik: 40.73 g; Sól: 41.77 g						
2024-06-15 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, 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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2130.52 kcal; Białko: 120.35 g; W glowodany ogółem: 250.68 g; Cukier: 21.75 g; Tłuszcz: 79.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.81 g; Błonnik: 35.38 g; Sól: 15.12 g						
2024-06-16 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g 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	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Ser ołty 60g Alergeny : mleko	
	jabłko 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.66 kcal; Białko: 129.91 g; W glowodany ogółem: 251.04 g; Cukier: 41.42 g; Tłuszcz: 91.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.13 g; Błonnik: 40.34 g; Sól: 37.22 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-17 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		jabłko 100g		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2071.04 kcal; Białko: 100.31 g; W glowodany ogółem: 242.31 g; Cukier: 40.21 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.53 g; Blonnik: 30.13 g; Sól: 12.93 g						
2024-06-18 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150g 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny: gorczyca	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2286.91 kcal; Białko: 132.73 g; W glowodany ogółem: 303.55 g; Cukier: 36.34 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.60 g; Blonnik: 30.86 g; Sól: 5.09 g						
2024-06-19 roda	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	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
	chleb graham (3 kr) 70g		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Masło 10g	Ser topiony 180 g 22,5g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.86 kcal; Białko: 97.56 g; W glowodany ogółem: 220.09 g; Cukier: 29.69 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.67 g; Błonnik: 28.10 g; Sól: 12.48 g

2024-06-20 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata b/c 250ml	
			Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2211.71 kcal; Białko: 94.60 g; W glowodany ogółem: 250.09 g; Cukier: 32.63 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.19 g; Błonnik: 28.58 g; Sól: 12.17 g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-21 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z tyczyka 150g Alergeny: jajko, ryba, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata b/c 250ml				Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2277.17 kcal; Białko: 97.76 g; W glowodany ogółem: 340.84 g; Cukier: 39.41 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.20 g; Błonnik: 31.14 g; Sól: 19.42 g						
2024-06-22 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko, gorczyca		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zboowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2005.61 kcal; Białko: 108.81 g; W glowodany ogółem: 273.67 g; Cukier: 28.97 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.46 g; Błonnik: 33.83 g; Sól: 32.97 g						

Jadłospis za okres od 2024-06-13 do 2024-06-22

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-13 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2145.90 kcal; Białko: 84.86 g; W glowodany ogółem: 296.60 g; Cukier: 52.36 g; Tłuszcz: 74.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.21 g; Błonnik: 29.53 g; Sól: 30.60 g

2024-06-14 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml					

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2438.69 kcal; Białko: 97.87 g; W glowodany ogółem: 325.30 g; Cukier: 55.15 g; Tłuszcz: 97.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.22 g; Błonnik: 39.69 g; Sól: 40.10 g						
2024-06-15 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, 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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		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: 2081.22 kcal; Białko: 105.96 g; W glowodany ogółem: 286.51 g; Cukier: 41.19 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.23 g; Błonnik: 33.30 g; Sól: 14.80 g						
2024-06-16 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g 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	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.83 kcal; Białko: 124.08 g; W glowodany ogółem: 258.01 g; Cukier: 60.69 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.65 g; Błonnik: 32.86 g; Sól: 33.53 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-17 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2072.74 kcal; Białko: 96.83 g; W glowodany ogółem: 262.47 g; Cukier: 63.00 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.33 g; Błonnik: 26.95 g; Sól: 14.46 g						
2024-06-18 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150g 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny: gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2428.21 kcal; Białko: 123.48 g; W glowodany ogółem: 359.41 g; Cukier: 88.87 g; Tłuszcz: 58.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.25 g; Błonnik: 29.47 g; Sól: 5.81 g						
2024-06-19 roda	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Masło 10g	pomidor 50g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2281.98 kcal; Bialko: 109.41 g; W glowodany ogółem: 251.36 g; Cukier: 41.25 g; Tluszcz: 93.94 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.39 g; Bionnik: 26.86 g; Sól: 11.83 g

2024-06-20 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml 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		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,bialko sojowe
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka grecka 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2270.12 kcal; Bialko: 91.72 g; W glowodany ogółem: 278.61 g; Cukier: 51.39 g; Tluszcz: 91.91 g; Kwasy tluszczowe nasycone:41.56 g; Bionnik: 24.03 g; Sól: 11.99 g

2024-06-21 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml		Masło 10g	Masło 5 g 5g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z ty czyka 150g Alergeny : jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata 250ml				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2411.52 kcal; Białko: 101.23 g; W glowodany ogółem: 373.91 g; Cukier: 53.18 g; Tłuszcz: 66.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.27 g; Błonnik: 29.90 g; Sól: 19.25 g						
2024-06-22 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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2091.29 kcal; Białko: 105.12 g; W glowodany ogółem: 326.45 g; Cukier: 81.66 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.51 g; Błonnik: 25.76 g; Sól: 30.80 g						

Jadłospis za okres od 2024-06-13 do 2024-06-22

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-13 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g A lergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2058.83 kcal; Białko: 102.14 g; W glowodany ogółem: 316.28 g; Cukier: 52.01 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.10 g; Błonnik: 28.07 g; Sól: 27.75 g						
2024-06-14 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml 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		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba w jarzynie 300g 300g A lergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Serek niadaniowy, 100g A lergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g A lergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2405.95 kcal; Białko: 126.36 g; W glowodany ogółem: 365.86 g; Cukier: 68.23 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.93 g; Błonnik: 38.33 g; Sól: 39.67 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-15 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 30 g 30g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa m r nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, 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: 2261.02 kcal; Białko: 107.63 g; W glowodany ogółem: 349.58 g; Cukier: 43.72 g; Tłuszcz: 57.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.73 g; Błonnik: 38.05 g; Sól: 38.58 g						
2024-06-16 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g 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		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2062.01 kcal; Białko: 138.30 g; W glowodany ogółem: 297.03 g; Cukier: 70.26 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.86 g; Błonnik: 24.68 g; Sól: 26.20 g						
2024-06-17 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		jabłko 100g		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	banan c 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2187.05 kcal; Białko: 109.10 g; W glowodany ogółem: 330.29 g; Cukier: 92.51 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.04 g; Błonnik: 24.84 g; Sól: 4.01 g

2024-06-18 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	D em 70g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2459.84 kcal; Białko: 130.61 g; W glowodany ogółem: 401.96 g; Cukier: 92.48 g; Tłuszcz: 45.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.36 g; Błonnik: 30.19 g; Sól: 30.43 g

2024-06-19roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g					
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2284.61 kcal; Białko: 99.45 g; W glowodany ogółem: 355.78 g; Cukier: 57.64 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.17 g; Błonnik: 23.39 g; Sól: 21.90 g

2024-06-20 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten 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		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz nt 80g A lergeny : glute, jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2081.33 kcal; Białko: 94.74 g; W glowodany ogółem: 314.13 g; Cukier: 66.19 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.39 g; Błonnik: 29.96 g; Sól: 32.33 g

2024-06-21 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml A lergeny : mleko	Sos twarogowy 80g A lergeny : mleko		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		Zupa ziemniaczana 500ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g A lergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g A lergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g Herbata 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30 g 30g

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2109.77 kcal; Białko: 109.99 g; W glowodany ogółem: 352.49 g; Cukier: 50.99 g; Tłuszcz: 37.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.78 g; Błonnik: 27.32 g; Sól: 20.59 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-22 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml  Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g  Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 70g
	Pasta z twarogu i koperku 80g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g  Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 100g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2220.91 kcal; Bialko: 124.93 g; W glowodany ogółem: 377.07 g; Cukier: 97.00 g; Tluszcz: 32.14 g; Kwasy tluszczowe nasycone:19.09 g; Blonnik: 24.20 g; Sól: 29.40 g						