

Jadłospis za okres od 2024-06-23 do 2024-07-02

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-23 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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Udziec z kurczaka 250g Spos. obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie	
	Pomidor 100g 100g		Surówka z kapusty pekińskiej 100g		Salatka jarzynowa m 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2092.20 kcal; Białko: 117.97 g; W glowodany ogółem: 260.58 g; Cukier: 51.61 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.10 g; Błonnik: 26.79 g; Sól: 35.91 g						
2024-06-24 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy 150g Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2303.79 kcal; Białko: 111.94 g; W glowodany ogółem: 279.44 g; Cukier: 71.43 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44.94 g; Błonnik: 24.55 g; Sól: 24.70 g						
2024-06-25 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny (2 k) 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2256.83 kcal; Bialko: 115.79 g; W glowodany ogolem: 294.33 g; Cukier: 49.91 g; Tluszcz: 81.09 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.35 g; Blonnik: 33.67 g; Sol: 34.05 g

2024-06-26 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogorkowa 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Salceson drobiowy 70g	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2378.70 kcal; Bialko: 114.10 g; W glowodany ogolem: 314.29 g; Cukier: 45.78 g; Tluszcz: 85.17 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.72 g; Blonnik: 38.60 g; Sol: 37.16 g

2024-06-27 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn 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

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ser topiony 25 g 25g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2140.16 kcal; Bialko: 102.10 g; W glowodany ogółem: 253.72 g; Cukier: 37.59 g; Tluszcz: 83.64 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.62 g; Bionnik: 22.12 g; Sól: 10.47 g

2024-06-28 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ser ólty 60g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2388.08 kcal; Bialko: 98.11 g; W glowodany ogółem: 334.96 g; Cukier: 78.33 g; Tluszcz: 90.68 g; Kwasy tluszczowe nasycone:44.62 g; Bionnik: 31.46 g; Sól: 36.97 g

2024-06-29 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe	
	pomidor 50g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Salatka grecka 100g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2223.64 kcal; Białko: 90.34 g; W glowodany ogółem: 287.74 g; Cukier: 34.49 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.67 g; Błonnik: 20.43 g; Sól: 7.72 g

2024-06-30 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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 jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogórek kiszony 50g
	Papryka w 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2003.73 kcal; Białko: 98.28 g; W glowodany ogółem: 275.67 g; Cukier: 31.54 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.73 g; Błonnik: 29.87 g; Sól: 38.92 g

2024-07-01 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2204.27 kcal; Białko: 95.84 g; W glowodany ogółem: 320.00 g; Cukier: 46.19 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.14 g; Błonnik: 34.06 g; Sól: 41.11 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-02 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	D em 50g 50g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2150.91 kcal; Białko: 96.41 g; W glowodany ogółem: 324.11 g; Cukier: 97.31 g; Tłuszcz: 56.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.56 g; Błonnik: 32.02 g; Sól: 31.22 g						

Jadłospis za okres od 2024-06-23 do 2024-07-02

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-23 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	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2124.23 kcal; Białko: 123.73 g; W glowodany ogółem: 252.20 g; Cukier: 29.79 g; Tłuszcz: 75.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.05 g; Błonnik: 31.61 g; Sól: 36.06 g

2024-06-24 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		jabłko 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2288.59 kcal; Białko: 119.32 g; W glowodany ogółem: 264.72 g; Cukier: 45.09 g; Tłuszcz: 85.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.09 g; Błonnik: 28.53 g; Sól: 24.69 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-25 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		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 Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2161.98 kcal; Białko: 112.61 g; W glowodany ogółem: 273.41 g; Cukier: 32.30 g; Tłuszcz: 81.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.38 g; Błonnik: 36.21 g; Sól: 34.21 g						
2024-06-26 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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
	Masło 10g Alergeny : mleko	Sok pomidorowy 300g	Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2296.74 kcal; Białko: 124.53 g; W glowodany ogółem: 291.24 g; Cukier: 39.87 g; Tłuszcz: 79.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.49 g; Błonnik: 42.15 g; Sól: 37.34 g						
2024-06-27 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser topiony 25 g 25g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Sałatka typu grecka 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2021.46 kcal; Białko: 97.00 g; W glowodany ogółem: 223.79 g; Cukier: 14.21 g; Tłuszcz: 85.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.96 g; Błonnik: 28.91 g; Sól: 10.50 g						
2024-06-28 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser ołty 60g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2136.15 kcal; Białko: 102.02 g; W glowodany ogółem: 281.87 g; Cukier: 35.55 g; Tłuszcz: 84.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.66 g; Błonnik: 31.14 g; Sól: 40.99 g						
2024-06-29 sobota	chleb graham (3 kr) 70g	Kefir bananowy b/c 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Sałatka grecka 100g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2134.44 kcal; Białko: 88.52 g; W glowodany ogółem: 265.22 g; Cukier: 20.95 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.58 g; Błonnik: 21.41 g; Sól: 7.86 g						
2024-06-30 niedziela	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 jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogórek kiszony 50g
	Papryka w 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot st 250ml			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2065.08 kcal; Białko: 104.58 g; W glowodany ogółem: 278.11 g; Cukier: 33.59 g; Tłuszcz: 71.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.07 g; Błonnik: 32.71 g; Sól: 39.08 g						
2024-07-01 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2067.92 kcal; Białko: 98.36 g; W glowodany ogółem: 277.88 g; Cukier: 20.18 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.01 g; Błonnik: 35.31 g; Sól: 41.28 g						
2024-07-02 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2067.21 kcal; Białko: 111.82 g; W glowodany ogółem: 272.75 g; Cukier: 40.08 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.22 g; Błonnik: 31.87 g; Sól: 30.49 g						

Jadłospis za okres od 2024-06-23 do 2024-07-02

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-23 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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2092.20 kcal; Białko: 117.97 g; W glowodany ogółem: 260.58 g; Cukier: 51.61 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.10 g; Blonnik: 26.79 g; Sól: 35.91 g						
2024-06-24 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2311.54 kcal; Białko: 112.09 g; W glowodany ogółem: 281.04 g; Cukier: 71.43 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.40 g; Blonnik: 24.55 g; Sól: 24.70 g						
2024-06-25 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2250.33 kcal; Bialko: 115.59 g; W glowodany ogolem: 293.08 g; Cukier: 49.91 g; Tluszcz: 80.94 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.25 g; Bionnik: 33.27 g; Sol: 32.55 g						
2024-06-26 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogorkowa 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2102.50 kcal; Bialko: 110.44 g; W glowodany ogolem: 299.45 g; Cukier: 45.21 g; Tluszcz: 62.64 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.16 g; Bionnik: 37.87 g; Sol: 36.89 g						
2024-06-27 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Serek niadaniowy, 100g		Gulasz 150g		Galaretka drobiowa 180 g 180g	pomidor 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2250.41 kcal; Białko: 111.57 g; W glowodany ogółem: 268.21 g; Cukier: 37.90 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.38 g; Błonnik: 24.16 g; Sól: 6.91 g

2024-06-28 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2164.30 kcal; Białko: 91.36 g; W glowodany ogółem: 339.36 g; Cukier: 79.92 g; Tłuszcz: 59.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.85 g; Błonnik: 28.31 g; Sól: 40.22 g

2024-06-29 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g		Zraz 80g		Salatka marchewkowa 150g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Salatka grecka 100g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2223.64 kcal; Białko: 90.34 g; W glowodany ogółem: 287.74 g; Cukier: 34.49 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.67 g; Błonnik: 20.43 g; Sól: 7.72 g						
2024-06-30 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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 jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogórek kiszony 50g
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2006.73 kcal; Białko: 98.53 g; W glowodany ogółem: 276.47 g; Cukier: 31.59 g; Tłuszcz: 68.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.72 g; Błonnik: 30.07 g; Sól: 37.42 g						
2024-07-01 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		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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.07 kcal; Białko: 95.56 g; W glowodany ogółem: 329.66 g; Cukier: 46.48 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.76 g; Błonnik: 33.62 g; Sól: 42.41 g						
2024-07-02 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko 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		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: duszenie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 50g 50g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2123.71 kcal; Białko: 96.13 g; W glowodany ogółem: 317.91 g; Cukier: 91.51 g; Tłuszcz: 56.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.54 g; Błonnik: 32.02 g; Sól: 30.80 g						

Jadłospis za okres od 2024-06-23 do 2024-07-02

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-23 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2072.66 kcal; Białko: 138.71 g; W glowodany ogółem: 287.71 g; Cukier: 53.32 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.47 g; Błonnik: 26.12 g; Sól: 30.49 g						
2024-06-24 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko 100g		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Herbata 250ml		Herbata 250ml	
	banan c 150g Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2067.30 kcal; Białko: 115.12 g; W glowodany ogółem: 323.44 g; Cukier: 81.61 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.64 g; Błonnik: 22.85 g; Sól: 22.24 g						
2024-06-25 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	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

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2176.93 kcal; Białko: 137.06 g; W glowodany ogółem: 328.56 g; Cukier: 60.52 g; Tłuszcz: 47.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.65 g; Błonnik: 32.69 g; Sól: 32.04 g

2024-06-26 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	banan c 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2288.82 kcal; Białko: 121.15 g; W glowodany ogółem: 348.79 g; Cukier: 74.24 g; Tłuszcz: 56.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.04 g; Błonnik: 28.66 g; Sól: 29.55 g

2024-06-27 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Galaretka drobiowa d 180g 180g	pomidor 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz nt 150g Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2169.47 kcal; Białko: 107.37 g; W glowodany ogółem: 326.52 g; Cukier: 50.98 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.91 g; Błonnik: 27.24 g; Sól: 31.51 g

2024-06-28 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Herbata 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2274.28 kcal; Białko: 114.76 g; W glowodany ogółem: 378.52 g; Cukier: 94.93 g; Tłuszcz: 43.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.68 g; Błonnik: 31.06 g; Sól: 40.18 g

2024-06-29 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2284.23 kcal; Białko: 113.30 g; W glowodany ogółem: 358.64 g; Cukier: 51.71 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.94 g; Błonnik: 27.08 g; Sól: 29.71 g

2024-06-30 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	banan c 150g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Herbata 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2112.54 kcal; Białko: 109.96 g; W glowodany ogółem: 348.72 g; Cukier: 67.15 g; Tłuszcz: 44.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.44 g; Błonnik: 32.79 g; Sól: 28.06 g

2024-07-01 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2277.87 kcal; Białko: 115.86 g; W glowodany ogółem: 331.08 g; Cukier: 50.00 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.33 g; Błonnik: 29.58 g; Sól: 42.27 g

2024-07-02 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 50g 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2116.77 kcal; Białko: 100.53 g; W glowodany ogółem: 367.95 g; Cukier: 101.73 g; Tłuszcz: 36.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.83 g; Błonnik: 34.80 g; Sól: 32.87 g