

Jadłospis za okres od 2024-07-03 do 2024-07-12

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Ser ólty 60g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2132.17 kcal; Bialko: 109.06 g; W glowodany ogólem: 232.60 g; Cukier: 44.55 g; Tluszcz: 95.31 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.77 g; Bionnik: 31.64 g; Sol: 13.10 g						
2024-07-04 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2426.59 kcal; Bialko: 107.02 g; W glowodany ogólem: 329.35 g; Cukier: 41.83 g; Tluszcz: 85.27 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.06 g; Bionnik: 26.49 g; Sol: 37.00 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-05 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 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		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ser topiony 180 g 22,5g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Ryba smażona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos. obróbki: smażenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2392.07 kcal; Białko: 121.49 g; Węglowodany ogółem: 324.98 g; Cukier: 59.23 g; Tłuszcz: 79.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.50 g; Błonnik: 34.10 g; Sól: 36.54 g						
2024-07-06 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Makaron truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztecik z drobiu 50g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2095.15 kcal; Białko: 103.65 g; Węglowodany ogółem: 258.05 g; Cukier: 37.77 g; Tłuszcz: 79.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.15 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 33.86 g						
2024-07-07 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml		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 : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

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

2024-07-08 poniedzialek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczy ca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

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

2024-07-09 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
----------------------	--------------------------	----------------------	----------------------------------	--	-------------------------	----------------------------

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2335.81 kcal; Białko: 121.95 g; W glowodany ogółem: 275.48 g; Cukier: 46.78 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.41 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 6.27 g

2024-07-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka w 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2065.85 kcal; Białko: 108.28 g; W glowodany ogółem: 293.19 g; Cukier: 65.22 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.41 g; Błonnik: 27.06 g; Sól: 25.40 g

2024-07-11 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	
	miód25g 25g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Sałata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2185.19 kcal; Białko: 95.49 g; W glowodany ogółem: 321.72 g; Cukier: 62.16 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.23 g; Błonnik: 39.01 g; Sól: 31.51 g

2024-07-12 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml 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 twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Makaron z musemjabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.54 kcal; Białko: 95.24 g; W glowodany ogółem: 328.96 g; Cukier: 53.88 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.15 g; Błonnik: 24.97 g; Sól: 15.30 g

Jadłospis za okres od 2024-07-03 do 2024-07-12

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-03 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	
	Ser ołty 60g Alergeny: mleko		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2048.97 kcal; Białko: 105.14 g; W glowodany ogółem: 213.98 g; Cukier: 25.91 g; Tłuszcz: 95.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.78 g; Błonnik: 32.32 g; Sól: 13.24 g

2024-07-04 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Surówka z kapusty peki skiej o 100g			
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2424.54 kcal; Białko: 110.02 g; W glowodany ogółem: 316.67 g; Cukier: 18.67 g; Tłuszcz: 89.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.79 g; Błonnik: 33.01 g; Sól: 37.00 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-05 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml 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
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ser topiony 180 g 22,5g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		jabłko 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbożowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2036.00 kcal; Białko: 105.19 g; Węglowodany ogółem: 296.84 g; Cukier: 38.35 g; Tłuszcz: 59.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.19 g; Błonnik: 35.05 g; Sól: 40.45 g

2024-07-06 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Makaron lankowy truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Paszтет z drobiu 50g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2035.30 kcal; Białko: 103.17 g; Węglowodany ogółem: 241.43 g; Cukier: 32.76 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.14 g; Błonnik: 30.77 g; Sól: 34.03 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-07 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2114.27 kcal; Białko: 140.07 g; W glowodany ogółem: 249.27 g; Cukier: 37.21 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.59 g; Błonnik: 38.91 g; Sól: 42.74 g

2024-07-08 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Galaretki drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny: mleko		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2004.70 kcal; Białko: 111.62 g; W glowodany ogółem: 263.25 g; Cukier: 40.87 g; Tłuszcz: 63.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.53 g; Błonnik: 32.93 g; Sól: 34.06 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-09 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb 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
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2203.46 kcal; Białko: 121.33 g; W glowodany ogółem: 239.31 g; Cukier: 21.16 g; Tłuszcz: 88.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.28 g; Błonnik: 27.47 g; Sól: 6.29 g						
2024-07-10 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, 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		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Papryka w 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1915.78 kcal; Białko: 112.98 g; W glowodany ogółem: 232.31 g; Cukier: 30.34 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.41 g; Błonnik: 28.45 g; Sól: 24.48 g						
2024-07-11 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko 100g	Ogórkowa z ry em ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
					Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1998.04 kcal; Białko: 94.32 g; W glowodany ogółem: 265.83 g; Cukier: 39.07 g; Tłuszcz: 70.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.59 g; Błonnik: 39.09 g; Sól: 32.23 g						
2024-07-12 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml 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 twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2061.19 kcal; Białko: 94.62 g; W glowodany ogółem: 292.79 g; Cukier: 28.27 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.02 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 15.32 g						

Jadłospis za okres od 2024-07-03 do 2024-07-12

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2065.07 kcal; Białko: 108.79 g; W glowodany ogółem: 236.06 g; Cukier: 46.39 g; Tłuszcz: 79.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.72 g; Błonnik: 31.64 g; Sól: 12.39 g

2024-07-04 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2426.59 kcal; Białko: 107.02 g; W glowodany ogółem: 329.35 g; Cukier: 41.83 g; Tłuszcz: 85.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.06 g; Błonnik: 26.49 g; Sól: 37.00 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-05 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie					
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2160.38 kcal; Białko: 111.89 g; Węglowodany ogółem: 320.66 g; Cukier: 57.56 g; Tłuszcz: 59.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.63 g; Błonnik: 30.80 g; Sól: 39.91 g						
2024-07-06 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Maślanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Paszтет z drobiu 50g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2015.75 kcal; Białko: 103.75 g; Węglowodany ogółem: 264.44 g; Cukier: 43.85 g; Tłuszcz: 69.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.60 g; Błonnik: 26.02 g; Sól: 30.46 g						
2024-07-07 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

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

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

2024-07-08 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

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

2024-07-09 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Kasza gryczana 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g		Gulasz 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2335.81 kcal; Białko: 121.95 g; W glowodany ogółem: 275.48 g; Cukier: 46.78 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.41 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 6.27 g						
2024-07-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka w 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2065.85 kcal; Białko: 108.28 g; W glowodany ogółem: 293.19 g; Cukier: 65.22 g; Tłuszcz: 59.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.41 g; Błonnik: 27.06 g; Sól: 25.40 g						
2024-07-11 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g		Schab duszony 150g		serek grani 150 g 150g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Alergeny : mleko	
	miód25g 25g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2161.42 kcal; Białko: 103.30 g; W glowodany ogółem: 322.14 g; Cukier: 72.94 g; Tłuszcz: 59.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.14 g; Błonnik: 37.44 g; Sól: 31.23 g						
2024-07-12 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml 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 twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Ogórek kiszony 100 g 100g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2177.54 kcal; Białko: 94.59 g; W glowodany ogółem: 325.66 g; Cukier: 53.83 g; Tłuszcz: 63.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.95 g; Błonnik: 23.97 g; Sól: 13.80 g						

Jadłospis za okres od 2024-07-03 do 2024-07-12

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-03 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		banan c 150g	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor b /s 100g Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2360.85 kcal; Białko: 104.71 g; W glowodany ogółem: 353.87 g; Cukier: 78.58 g; Tłuszcz: 61.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.85 g; Blonnik: 30.27 g; Sól: 21.25 g

2024-07-04 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.19 kcal; Białko: 108.40 g; W glowodany ogółem: 363.09 g; Cukier: 52.95 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.81 g; Blonnik: 29.32 g; Sól: 31.05 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-05 piątek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		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		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2345.70 kcal; Białko: 131.20 g; W glowodany ogółem: 370.78 g; Cukier: 72.71 g; Tłuszcz: 47.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.78 g; Błonnik: 27.71 g; Sól: 40.12 g

2024-07-06 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	Pomidor b /s 100g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

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

2024-07-07 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2135.61 kcal; Białko: 138.31 g; W glowodany ogółem: 307.43 g; Cukier: 65.83 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.07 g; Błonnik: 28.33 g; Sól: 30.82 g

2024-07-08 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	banan c 150g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

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

2024-07-09 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	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
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz nt 150g Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa 30 g 30g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2214.98 kcal; Białko: 114.42 g; W glowodany ogółem: 332.79 g; Cukier: 56.31 g; Tłuszcz: 59.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.85 g; Błonnik: 29.53 g; Sól: 27.95 g						
2024-07-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	pomidor 50g		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 50g 50g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2102.14 kcal; Białko: 102.31 g; W glowodany ogółem: 356.34 g; Cukier: 79.17 g; Tłuszcz: 32.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.29 g; Błonnik: 25.64 g; Sól: 23.28 g						
2024-07-11 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	miód25g 25g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2126.18 kcal; Białko: 105.18 g; W glowodany ogółem: 354.40 g; Cukier: 78.39 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.93 g; Błonnik: 29.45 g; Sól: 27.35 g						
2024-07-12 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Sos twarogowy 80g		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2195.15 kcal; Białko: 107.51 g; W glowodany ogółem: 338.07 g; Cukier: 56.96 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.79 g; Błonnik: 24.21 g; Sól: 20.39 g