

Jadłospis za okres od 2024-07-13 do 2024-07-22

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2196.91 kcal; Białko: 118.80 g; W glowodany ogółem: 292.83 g; Cukier: 46.01 g; Tłuszcz: 74.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.75 g; Błonnik: 40.87 g; Sól: 39.09 g

2024-07-14 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet drobiowy 75 g 75g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2108.44 kcal; Białko: 114.96 g; W glowodany ogółem: 274.43 g; Cukier: 53.07 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.87 g; Błonnik: 30.27 g; Sól: 36.59 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-15 poniedziałek	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		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser topiony 180 g 22,5g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta peki ska 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

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

2024-07-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2221.50 kcal; Białko: 107.15 g; W glowodany ogółem: 310.65 g; Cukier: 78.88 g; Tłuszcz: 79.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.88 g; Błonnik: 32.92 g; Sól: 40.70 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2211.34 kcal; Białko: 98.86 g; W glowodany ogółem: 256.93 g; Cukier: 28.11 g; Tłuszcz: 93.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.49 g; Błonnik: 19.32 g; Sól: 12.79 g						
2024-07-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, glutn Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie						
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2159.90 kcal; Białko: 114.61 g; W glowodany ogółem: 264.05 g; Cukier: 52.47 g; Tłuszcz: 78.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.24 g; Błonnik: 32.41 g; Sól: 35.04 g						
2024-07-19 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser ólty 40 g 40g Alergeny: mleko
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczse: Warto energetyczna: 2349.85 kcal; Białko: 98.73 g; W glowodany ogółem: 365.02 g; Cukier: 93.90 g; Tłuszcz: 69.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.45 g; Błonnik: 42.93 g; Sól: 33.59 g

2024-07-20 sobota	Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczse: Warto energetyczna: 2326.63 kcal; Białko: 105.15 g; W glowodany ogółem: 304.80 g; Cukier: 51.23 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.12 g; Błonnik: 28.39 g; Sól: 32.02 g

2024-07-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salceson drobiowy 70g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2067.61 kcal; Bialko: 100.67 g; W glowodany ogolem: 280.18 g; Cukier: 51.11 g; Tluszcz: 71.05 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.39 g; Blonnik: 34.18 g; Sol: 39.89 g

2024-07-22 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2251.33 kcal; Bialko: 116.00 g; W glowodany ogolem: 231.99 g; Cukier: 61.44 g; Tluszcz: 97.27 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.32 g; Blonnik: 28.91 g; Sol: 11.04 g

Jadłospis za okres od 2024-07-13 do 2024-07-22

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-13 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca			
		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie				

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2039.83 kcal; Białko: 112.66 g; W glowodany ogółem: 291.49 g; Cukier: 45.40 g; Tłuszcz: 59.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.72 g; Błonnik: 43.70 g; Sól: 43.34 g

2024-07-14 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet drobiowy 75 g 75g		jablko 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.74 kcal; Białko: 129.64 g; W glowodany ogółem: 262.11 g; Cukier: 36.93 g; Tłuszcz: 81.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.09 g; Błonnik: 32.55 g; Sól: 36.87 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-15 poniedziałek	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		Ketchup 20g 20g	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser topiony 180 g 22,5g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kapusta peki ska 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2207.95 kcal; Białko: 101.69 g; W glowodany ogółem: 270.58 g; Cukier: 32.61 g; Tłuszcz: 80.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.34 g; Błonnik: 33.56 g; Sól: 19.75 g						
2024-07-16 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2282.40 kcal; Białko: 122.16 g; W glowodany ogółem: 281.71 g; Cukier: 36.63 g; Tłuszcz: 94.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:47.39 g; Błonnik: 41.59 g; Sól: 39.77 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-17 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jabłko 100g		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2161.49 kcal; Białko: 96.28 g; W glowodany ogółem: 245.21 g; Cukier: 18.99 g; Tłuszcz: 93.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.57 g; Błonnik: 23.56 g; Sól: 12.96 g						
2024-07-18 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g		Herbata b/c 250ml	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie			
Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie				
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2112.20 kcal; Białko: 118.04 g; W glowodany ogółem: 247.48 g; Cukier: 34.83 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.27 g; Błonnik: 36.69 g; Sól: 35.03 g						
2024-07-19 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	chleb graham (3 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	pomidor 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny : ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser ólty 40 g 40g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowamie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.90 kcal; Białko: 106.63 g; W glowodany ogółem: 301.81 g; Cukier: 41.14 g; Tłuszcz: 73.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.76 g; Błonnik: 44.58 g; Sól: 32.90 g						
2024-07-20 sobota	Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko,seler		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowamie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2307.95 kcal; Białko: 108.64 g; W glowodany ogółem: 287.68 g; Cukier: 29.79 g; Tłuszcz: 86.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.98 g; Błonnik: 30.97 g; Sól: 32.15 g						
2024-07-21 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Schab duszony 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Posiłek nocny
	Salceson drobiowy 70g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2027.91 kcal; Białko: 104.10 g; W glowodany ogółem: 265.61 g; Cukier: 35.47 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.42 g; Błonnik: 38.46 g; Sól: 39.88 g						
2024-07-22 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2235.63 kcal; Białko: 126.63 g; W glowodany ogółem: 208.12 g; Cukier: 36.65 g; Tłuszcz: 100.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.58 g; Błonnik: 29.89 g; Sól: 11.18 g						

Jadłospis za okres od 2024-07-13 do 2024-07-22

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2097.10 kcal; Bialko: 113.98 g; W glowodany ogolem: 304.81 g; Cukier: 46.42 g; Tluszcz: 59.99 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.82 g; Blonnik: 39.15 g; Sol: 43.17 g						
2024-07-14 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet drobiowy 75 g 75g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2108.44 kcal; Bialko: 114.96 g; W glowodany ogolem: 274.43 g; Cukier: 53.07 g; Tluszcz: 71.16 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.87 g; Blonnik: 30.27 g; Sol: 36.59 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-15 poniedziałek	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	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	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta peki ska 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2320.19 kcal; Białko: 104.06 g; W glowodany ogółem: 287.58 g; Cukier: 39.91 g; Tłuszcz: 86.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.04 g; Błonnik: 28.21 g; Sól: 15.92 g						
2024-07-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2154.40 kcal; Białko: 106.88 g; W glowodany ogółem: 314.11 g; Cukier: 80.72 g; Tłuszcz: 63.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.83 g; Błonnik: 32.92 g; Sól: 39.99 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2275.70 kcal; Białko: 109.75 g; W glowodany ogółem: 261.39 g; Cukier: 28.29 g; Tłuszcz: 92.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.70 g; Błonnik: 20.20 g; Sól: 11.75 g						
2024-07-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, glutn Spos.obróbki: gotowanie		Potrąwka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2137.50 kcal; Białko: 116.11 g; W glowodany ogółem: 271.40 g; Cukier: 58.65 g; Tłuszcz: 74.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.98 g; Błonnik: 32.21 g; Sól: 32.02 g						
2024-07-19 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Brokułowa krem z grzankami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2388.65 kcal; Białko: 99.73 g; W glowodany ogółem: 369.12 g; Cukier: 96.00 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.25 g; Błonnik: 42.93 g; Sól: 33.17 g						
2024-07-20 sobota	Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzyska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2349.13 kcal; Białko: 105.80 g; W glowodany ogółem: 309.45 g; Cukier: 51.28 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.09 g; Błonnik: 28.64 g; Sól: 32.02 g						
2024-07-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g

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	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2086.14 kcal; Białko: 107.39 g; W glowodany ogółem: 279.52 g; Cukier: 51.80 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.02 g; Błonnik: 33.38 g; Sól: 36.03 g

2024-07-22 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml 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	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2251.33 kcal; Białko: 116.00 g; W glowodany ogółem: 231.99 g; Cukier: 61.44 g; Tłuszcz: 97.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.32 g; Błonnik: 28.91 g; Sól: 11.04 g

Jadłospis za okres od 2024-07-13 do 2024-07-22

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-13 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2119.92 kcal; Białko: 120.87 g; W glowodany ogółem: 334.20 g; Cukier: 57.12 g; Tłuszcz: 46.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.33 g; Błonnik: 30.66 g; Sól: 40.90 g						
2024-07-14 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.99 kcal; Białko: 139.68 g; W glowodany ogółem: 301.91 g; Cukier: 55.91 g; Tłuszcz: 40.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.70 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 29.47 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-15 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Pomidor b /s 100g
	Pomidor b /s 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2190.18 kcal; Białko: 103.25 g; W glowodany ogółem: 347.79 g; Cukier: 41.11 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.31 g; Błonnik: 31.10 g; Sól: 48.36 g

2024-07-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2251.50 kcal; Białko: 117.45 g; W glowodany ogółem: 369.39 g; Cukier: 95.80 g; Tłuszcz: 45.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.85 g; Błonnik: 35.24 g; Sól: 32.55 g

2024-07-17 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Kefir bananowy 150ml	Zupa ziemniaczana 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
--------------------	------------------------------------	----------------------	-------------------------	--	--------------------------	----------------------------

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko 100g		Pomidor b /s 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2228.57 kcal; Bialko: 96.00 g; W glowodany ogolem: 365.99 g; Cukier: 55.73 g; Tluszcz: 54.91 g; Kwasy tluszczowe nasycone:21.89 g; Blonnik: 27.04 g; Sol: 20.64 g

2024-07-18 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	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potr awaka z drobiu nt 350ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2108.33 kcal; Bialko: 132.47 g; W glowodany ogolem: 309.38 g; Cukier: 69.85 g; Tluszcz: 46.01 g; Kwasy tluszczowe nasycone:20.55 g; Blonnik: 25.28 g; Sol: 28.78 g

2024-07-19 pi tek	Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	Bulka ma lana 80g 80g		Ziemniaki 300g		Maslo 10g	Serek niadaniowy, 100g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2250.97 kcal; Białko: 98.03 g; W glowodany ogółem: 372.12 g; Cukier: 95.20 g; Tłuszcz: 46.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.36 g; Błonnik: 40.08 g; Sól: 35.46 g

2024-07-20 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzyska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2176.84 kcal; Białko: 108.30 g; W glowodany ogółem: 334.64 g; Cukier: 59.35 g; Tłuszcz: 54.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.26 g; Błonnik: 28.59 g; Sól: 28.33 g

2024-07-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g		Sałatka jarzynowa mr nt 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczerek	Kolacja Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2052.78 kcal; Białko: 116.18 g; W glowodany ogółem: 314.79 g; Cukier: 70.17 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.95 g; Błonnik: 23.94 g; Sól: 32.06 g						
2024-07-22 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
					Pomidor b /s 100g	
				Herbata 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2143.27 kcal; Białko: 124.38 g; W glowodany ogółem: 308.89 g; Cukier: 76.56 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.09 g; Błonnik: 20.58 g; Sól: 14.42 g						