

Jadłospis za okres od 2024-07-23 do 2024-08-01

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-23 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			pol dwica wieprzowa 30 g 30g

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2346.94 kcal; Białko: 108.49 g; W glowodany ogółem: 314.91 g; Cukier: 40.78 g; Tłuszcz: 81.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.01 g; Błonnik: 32.12 g; Sól: 34.34 g

2024-07-24 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	surówka z ogórka kiszonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2267.45 kcal; Białko: 103.23 g; W glowodany ogółem: 269.60 g; Cukier: 53.85 g; Tłuszcz: 90.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.40 g; Błonnik: 24.68 g; Sól: 6.37 g						
2024-07-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2438.29 kcal; Białko: 123.76 g; W glowodany ogółem: 336.19 g; Cukier: 37.49 g; Tłuszcz: 67.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.74 g; Błonnik: 15.32 g; Sól: 11.08 g						
2024-07-26 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 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		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Bukiet jarzyn 150g		Herbata 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2326.39 kcal; Białko: 110.78 g; W glowodany ogółem: 339.78 g; Cukier: 59.47 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.55 g; Błonnik: 32.06 g; Sól: 35.90 g						
2024-07-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	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 ywczce: Warto energetyczna: 2185.90 kcal; Białko: 119.21 g; W glowodany ogółem: 273.36 g; Cukier: 38.85 g; Tłuszcz: 71.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.82 g; Błonnik: 38.49 g; Sól: 19.56 g						
2024-07-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 32.15 g						
2024-07-29 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Pasztet drobiowy 75 g 75g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2456.02 kcal; Białko: 133.10 g; W glowodany ogółem: 292.79 g; Cukier: 55.64 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.81 g; Błonnik: 29.39 g; Sól: 32.68 g					
2024-07-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser ółty 60g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko 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					

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.32 kcal; Białko: 104.04 g; W glowodany ogółem: 290.19 g; Cukier: 37.91 g; Tłuszcz: 97.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.05 g; Błonnik: 33.92 g; Sól: 42.44 g						
2024-07-31 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g				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: 2157.31 kcal; Białko: 97.59 g; W glowodany ogółem: 329.83 g; Cukier: 75.58 g; Tłuszcz: 60.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.91 g; Błonnik: 29.27 g; Sól: 36.51 g						
2024-08-01 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ser topiony 180 g 22,5g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	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: 2337.53 kcal; Bialko: 106.06 g; W glowodany ogolem: 289.92 g; Cukier: 49.52 g; Tluszcz: 83.92 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.74 g; Bionnik: 20.12 g; Sol: 11.79 g						

Jadłospis za okres od 2024-07-23 do 2024-08-01

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-23 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetn 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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata b/c 250ml	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			pol dwica wieprzowa 30 g 30g
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2290.02 kcal; Białko: 111.97 g; W glowodany ogółem: 291.94 g; Cukier: 28.04 g; Tłuszcz: 82.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.17 g; Błonnik: 35.23 g; Sól: 34.53 g

2024-07-24 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	surówka z ogórka kiszonego k 80g Alergeny : gorczyca		jabłko 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Kawa zbo owa b/c 250ml	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2204.10 kcal; Białko: 106.35 g; W glowodany ogółem: 246.63 g; Cukier: 33.49 g; Tłuszcz: 92.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.48 g; Błonnik: 28.93 g; Sól: 6.54 g						
2024-07-25 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml 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		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2227.93 kcal; Białko: 115.28 g; W glowodany ogółem: 311.22 g; Cukier: 30.31 g; Tłuszcz: 63.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.62 g; Błonnik: 28.32 g; Sól: 14.88 g						
2024-07-26 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko 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 grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Bukiet jarzyn 150g		Herbata b/c 250ml	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2039.57 kcal; Białko: 94.50 g; W glowodany ogółem: 300.75 g; Cukier: 32.98 g; Tłuszcz: 63.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.99 g; Błonnik: 32.48 g; Sól: 39.83 g						
2024-07-27 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		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: 1913.63 kcal; Białko: 109.19 g; W glowodany ogółem: 245.29 g; Cukier: 27.48 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.16 g; Błonnik: 39.74 g; Sól: 18.43 g					
2024-07-28 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler 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 szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		jabłko 100g		Sałatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Surówka z buraka wickowego 150g		Herbata b/c 250ml	

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

Data	niadanie Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gorczyca	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2054.59 kcal; Białko: 116.06 g; W glowodany ogółem: 266.37 g; Cukier: 33.72 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.56 g; Błonnik: 29.16 g; Sól: 32.29 g						
2024-07-29 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jabłko 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2276.88 kcal; Białko: 147.45 g; W glowodany ogółem: 272.51 g; Cukier: 34.14 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.51 g; Błonnik: 33.71 g; Sól: 31.84 g						
2024-07-30 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 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
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g		Herbata b/c 250ml	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	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: 2238.61 kcal; Białko: 103.02 g; W glowodany ogółem: 270.53 g; Cukier: 18.35 g; Tłuszcz: 92.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.35 g; Błonnik: 36.77 g; Sól: 41.92 g						
2024-07-31 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		jabłko 100g		Salceson drobiowy 70g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2020.86 kcal; Białko: 103.69 g; W glowodany ogółem: 279.97 g; Cukier: 37.52 g; Tłuszcz: 64.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.30 g; Błonnik: 33.47 g; Sól: 35.58 g						
2024-08-01 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ser topiony 180 g 22,5g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	

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

Data	niadanie Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2145.83 kcal; Białko: 103.49 g; W glowodany ogółem: 274.85 g; Cukier: 33.28 g; Tłuszcz: 74.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.32 g; Błonnik: 24.40 g; Sól: 10.48 g						

Jadłospis za okres od 2024-07-23 do 2024-08-01

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-23 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			pol dwica wieprzowa 30 g 30g

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2316.79 kcal; Białko: 109.84 g; W glowodany ogółem: 320.66 g; Cukier: 46.96 g; Tłuszcz: 76.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.28 g; Błonnik: 31.92 g; Sól: 31.32 g

2024-07-24 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Spos. obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2279.33 kcal; Białko: 116.72 g; W glowodany ogółem: 269.98 g; Cukier: 53.57 g; Tłuszcz: 85.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.09 g; Błonnik: 24.76 g; Sól: 5.09 g						
2024-07-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml 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		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2285.70 kcal; Białko: 113.48 g; W glowodany ogółem: 317.74 g; Cukier: 40.98 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.20 g; Błonnik: 21.96 g; Sól: 15.21 g						
2024-07-26 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 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		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos. obróbki: duszenie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Bukiet jarzyn 150g		Herbata 250ml	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2390.07 kcal; Białko: 108.74 g; W glowodany ogółem: 355.51 g; Cukier: 59.49 g; Tłuszcz: 71.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.32 g; Błonnik: 29.97 g; Sól: 40.08 g						
2024-07-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	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: 2192.40 kcal; Białko: 119.21 g; W glowodany ogółem: 274.71 g; Cukier: 38.85 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.59 g; Błonnik: 37.74 g; Sól: 18.06 g						
2024-07-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiktowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 32.15 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-29 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet drobiowy 75 g 75g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2463.77 kcal; Białko: 133.25 g; W glowodany ogółem: 294.39 g; Cukier: 55.64 g; Tłuszcz: 91.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.28 g; Błonnik: 29.39 g; Sól: 32.68 g						
2024-07-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.92 kcal; Białko: 101.85 g; W glowodany ogółem: 297.42 g; Cukier: 42.86 g; Tłuszcz: 89.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.82 g; Błonnik: 35.24 g; Sól: 32.39 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-31 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2169.19 kcal; Białko: 111.08 g; W glowodany ogółem: 330.21 g; Cukier: 75.30 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.59 g; Błonnik: 29.35 g; Sól: 35.22 g

2024-08-01 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Salatka typu grecka 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2413.06 kcal; Białko: 114.18 g; W glowodany ogółem: 290.21 g; Cukier: 50.32 g; Tłuszcz: 88.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.66 g; Błonnik: 19.32 g; Sól: 8.30 g

Jadłospis za okres od 2024-07-23 do 2024-08-01

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-23 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Salata zielona li 35g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2360.69 kcal; Białko: 112.03 g; W glowodany ogółem: 362.76 g; Cukier: 54.09 g; Tłuszcz: 64.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.04 g; Błonnik: 31.89 g; Sól: 31.52 g						
2024-07-24 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Makaron z sosem mi smym nt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko 100g		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2099.07 kcal; Białko: 118.38 g; W glowodany ogółem: 310.67 g; Cukier: 61.90 g; Tłuszcz: 49.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.93 g; Błonnik: 21.18 g; Sól: 5.01 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-07-25 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.82 kcal; Białko: 111.01 g; W glowodany ogółem: 332.02 g; Cukier: 44.35 g; Tłuszcz: 49.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.02 g; Błonnik: 23.70 g; Sól: 10.57 g						
2024-07-26 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko 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		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2197.50 kcal; Białko: 108.01 g; W glowodany ogółem: 378.97 g; Cukier: 67.95 g; Tłuszcz: 42.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.17 g; Błonnik: 34.07 g; Sól: 39.71 g						
2024-07-27 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Mus owocowy 100g 100g	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 : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	Serek do chleba 50g 50g  Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2052.50 kcal; Białko: 112.09 g; W glowodany ogółem: 334.61 g; Cukier: 42.84 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.47 g; Błonnik: 33.93 g; Sól: 44.31 g

2024-07-28 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g 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: 2051.80 kcal; Białko: 121.13 g; W glowodany ogółem: 307.02 g; Cukier: 66.32 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.55 g; Błonnik: 23.26 g; Sól: 30.37 g

2024-07-29 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	Serek niadaniowy, 100g A lergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2112.96 kcal; Białko: 142.78 g; W glowodany ogółem: 301.05 g; Cukier: 49.38 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.83 g; Błonnik: 29.94 g; Sól: 27.21 g

2024-07-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g A lergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g A lergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : 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: 2303.96 kcal; Białko: 114.20 g; W glowodany ogółem: 354.60 g; Cukier: 66.64 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.52 g; Błonnik: 36.23 g; Sól: 32.13 g

2024-07-31 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml A lergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten
	Masło 10g A lergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Galaretką drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml		Salatka ziemniaczana nt 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	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: 2251.82 kcal; Białko: 116.22 g; W glowodany ogółem: 350.40 g; Cukier: 79.53 g; Tłuszcz: 43.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.16 g; Błonnik: 23.05 g; Sól: 27.38 g						
2024-08-01 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2192.38 kcal; Białko: 117.52 g; W glowodany ogółem: 322.44 g; Cukier: 59.43 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.02 g; Błonnik: 22.34 g; Sól: 27.83 g						