

Jadłospis za okres od 2024-08-02 do 2024-08-11

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-02 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Salceson drobiowy 70g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.36 kcal; Białko: 94.33 g; W glowodany ogółem: 284.16 g; Cukier: 34.02 g; Tłuszcz: 66.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.27 g; Błonnik: 24.38 g; Sól: 6.17 g						
2024-08-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek wie y 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : 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: 2360.47 kcal; Białko: 100.66 g; W glowodany ogółem: 331.85 g; Cukier: 43.92 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.58 g; Błonnik: 32.68 g; Sól: 34.06 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-04 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	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		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2047.62 kcal; Białko: 132.18 g; W glowodany ogółem: 243.80 g; Cukier: 49.73 g; Tłuszcz: 64.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.66 g; Błonnik: 35.00 g; Sól: 40.08 g

2024-08-05 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2432.95 kcal; Białko: 108.73 g; W glowodany ogółem: 306.17 g; Cukier: 58.82 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.47 g; Błonnik: 27.22 g; Sól: 24.87 g

2024-08-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Butka ma lana 80g 80g
----------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------------	--	-------------------------	-----------------------

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty pekińskiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2173.53 kcal; Białko: 115.28 g; W glowodany ogółem: 300.08 g; Cukier: 68.55 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.48 g; Błonnik: 37.27 g; Sól: 34.84 g

2024-08-07 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2242.70 kcal; Białko: 105.18 g; W glowodany ogółem: 267.75 g; Cukier: 55.23 g; Tłuszcz: 87.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.41 g; Błonnik: 29.48 g; Sól: 11.70 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-08 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Ogórek kiszony 50g	
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2310.27 kcal; Białko: 90.89 g; W glowodany ogółem: 321.84 g; Cukier: 45.95 g; Tłuszcz: 80.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.52 g; Błonnik: 27.02 g; Sól: 30.20 g

2024-08-09 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2463.44 kcal; Białko: 88.46 g; W glowodany ogółem: 373.78 g; Cukier: 101.18 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.44 g; Błonnik: 34.71 g; Sól: 43.83 g

2024-08-10 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Salceson drobiowy 70g		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2417.03 kcal; Białko: 112.70 g; W glowodany ogółem: 323.72 g; Cukier: 55.05 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.74 g; Błonnik: 19.94 g; Sól: 10.65 g

2024-08-11 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	Salceson drobiowy 70g
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2151.32 kcal; Białko: 139.11 g; W glowodany ogółem: 271.18 g; Cukier: 41.20 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.08 g; Błonnik: 38.08 g; Sól: 40.58 g

Jadłospis za okres od 2024-08-02 do 2024-08-11

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-02 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten 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		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1836.42 kcal; Białko: 104.15 g; W glowodany ogółem: 259.84 g; Cukier: 19.48 g; Tłuszcz: 47.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.75 g; Błonnik: 25.12 g; Sól: 4.06 g

2024-08-03 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek wie y 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie				

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2264.12 kcal; Białko: 100.39 g; W glowodany ogółem: 303.88 g; Cukier: 24.96 g; Tłuszcz: 83.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.48 g; Błonnik: 33.92 g; Sól: 34.08 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-04 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	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		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2030.15 kcal; Białko: 130.86 g; W glowodany ogółem: 227.08 g; Cukier: 37.77 g; Tłuszcz: 68.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.34 g; Błonnik: 39.48 g; Sól: 43.24 g

2024-08-05 poniedziałek	Masło 10g Alergeny : mleko	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2022.70 kcal; Białko: 99.49 g; W glowodany ogółem: 239.10 g; Cukier: 30.70 g; Tłuszcz: 81.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:49.76 g; Błonnik: 27.34 g; Sól: 23.79 g

2024-08-06 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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	Jogurt naturalny. 150g	Ziemniaki 300g		Masło 10g	Serek do chleba 50g 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko	Alergeny : mleko	Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot st 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.11 kcal; Białko: 120.59 g; W glowodany ogółem: 274.82 g; Cukier: 44.94 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.18 g; Błonnik: 44.17 g; Sól: 34.18 g

2024-08-07 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 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: 2159.50 kcal; Białko: 104.66 g; W glowodany ogółem: 258.52 g; Cukier: 51.34 g; Tłuszcz: 82.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.15 g; Błonnik: 33.76 g; Sól: 11.46 g

2024-08-08 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
------------------------	-----------------	--	--	--	--	----------------------------

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Sałatka typu grecka 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko,gorczyca		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2119.57 kcal; Białko: 88.32 g; W glowodany ogółem: 305.07 g; Cukier: 28.71 g; Tłuszcz: 71.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.85 g; Błonnik: 31.30 g; Sól: 30.07 g						
2024-08-09 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g 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,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor 100 g 100g	
			Surówka z kapusty peki skiej o 100g		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: 1859.47 kcal; Białko: 84.31 g; W glowodany ogółem: 269.33 g; Cukier: 29.41 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.99 g; Błonnik: 31.28 g; Sól: 42.50 g						
2024-08-10 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Brokułowa krem z grzankami 450ml		Masło 10g	Szynka drobiowa 30 g 30g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2252.11 kcal; Bialko: 121.23 g; W glowodany ogolem: 301.40 g; Cukier: 39.30 g; Tluszcz: 67.09 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.92 g; Bionnik: 24.06 g; Sol: 10.15 g						
2024-08-11 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jablko 100g	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko	Sok pomidorowy 300g	Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jablko 100g		Surowka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2109.07 kcal; Bialko: 134.14 g; W glowodany ogolem: 279.25 g; Cukier: 39.39 g; Tluszcz: 60.22 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.70 g; Bionnik: 45.32 g; Sol: 39.42 g						

Jadłospis za okres od 2024-08-02 do 2024-08-11

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-02 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1997.96 kcal; Białko: 91.33 g; W glowodany ogółem: 282.80 g; Cukier: 33.67 g; Tłuszcz: 60.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.60 g; Błonnik: 24.38 g; Sól: 4.84 g						
2024-08-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2220.07 kcal; Białko: 94.69 g; W glowodany ogółem: 308.10 g; Cukier: 42.32 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.46 g; Błonnik: 24.89 g; Sól: 34.04 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-04 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	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		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2004.47 kcal; Białko: 133.13 g; W glowodany ogółem: 247.05 g; Cukier: 55.91 g; Tłuszcz: 59.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.73 g; Błonnik: 34.00 g; Sól: 34.06 g						
2024-08-05 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2432.95 kcal; Białko: 108.73 g; W glowodany ogółem: 306.17 g; Cukier: 58.82 g; Tłuszcz: 90.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.47 g; Błonnik: 27.22 g; Sól: 24.87 g						
2024-08-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten

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	D em 50g 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2173.53 kcal; Białko: 115.28 g; W glowodany ogółem: 300.08 g; Cukier: 68.55 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.48 g; Błonnik: 37.27 g; Sól: 34.84 g						
2024-08-07 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, 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: 2172.70 kcal; Białko: 103.38 g; W glowodany ogółem: 264.29 g; Cukier: 55.13 g; Tłuszcz: 81.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.91 g; Błonnik: 28.68 g; Sól: 8.32 g						
2024-08-08 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie Alergeny : mleko	Obiad Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymaska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Sałatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2263.00 kcal; Białko: 90.60 g; W glowodany ogółem: 320.62 g; Cukier: 54.08 g; Tłuszcz: 75.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.67 g; Błonnik: 25.45 g; Sól: 30.20 g						
2024-08-09 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g 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	
	D em 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.07 kcal; Białko: 84.02 g; W glowodany ogółem: 358.98 g; Cukier: 100.91 g; Tłuszcz: 63.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.95 g; Błonnik: 33.66 g; Sól: 43.62 g						
2024-08-10 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Brokułowa krem z grzankami 450ml		Masło 10g	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2380.53 kcal; Białko: 113.60 g; W glowodany ogółem: 325.26 g; Cukier: 54.70 g; Tłuszcz: 73.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.13 g; Błonnik: 19.94 g; Sól: 10.49 g						
2024-08-11 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	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: 2080.42 kcal; Białko: 136.01 g; W glowodany ogółem: 270.52 g; Cukier: 40.85 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.13 g; Błonnik: 37.28 g; Sól: 36.25 g						

Jadłospis za okres od 2024-08-02 do 2024-08-11

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-02 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1948.99 kcal; Białko: 110.41 g; W glowodany ogółem: 321.13 g; Cukier: 40.44 g; Tłuszcz: 32.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.31 g; Błonnik: 26.06 g; Sól: 3.81 g						
2024-08-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie				
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2011.84 kcal; Białko: 93.70 g; W glowodany ogółem: 326.34 g; Cukier: 47.73 g; Tłuszcz: 51.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.68 g; Błonnik: 29.51 g; Sól: 29.99 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-04 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g A lergeny : białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2052.98 kcal; Białko: 131.93 g; W glowodany ogółem: 304.77 g; Cukier: 76.86 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.82 g; Błonnik: 27.20 g; Sól: 27.65 g						
2024-08-05 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml A lergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko
	Masło 10g A lergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2113.84 kcal; Białko: 103.03 g; W glowodany ogółem: 307.38 g; Cukier: 55.41 g; Tłuszcz: 60.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.46 g; Błonnik: 21.20 g; Sól: 20.36 g						
2024-08-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten
	Galarełka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 50g 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2101.78 kcal; Białko: 110.94 g; W glowodany ogółem: 324.82 g; Cukier: 76.84 g; Tłuszcz: 45.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.36 g; Błonnik: 34.58 g; Sól: 32.09 g

2024-08-07 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Gulasz nt 150g Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2004.47 kcal; Białko: 105.23 g; W glowodany ogółem: 307.85 g; Cukier: 74.10 g; Tłuszcz: 49.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.78 g; Błonnik: 23.94 g; Sól: 30.65 g

2024-08-08 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	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 niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2210.83 kcal; Białko: 105.44 g; W glowodany ogółem: 338.40 g; Cukier: 57.66 g; Tłuszcz: 59.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.44 g; Błonnik: 26.04 g; Sól: 27.84 g

2024-08-09 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml A lergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	
	D em 70g		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g A lergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
			Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2167.05 kcal; Białko: 92.73 g; W glowodany ogółem: 391.99 g; Cukier: 104.94 g; Tłuszcz: 37.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.29 g; Błonnik: 34.12 g; Sól: 43.37 g

2024-08-10 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g A lergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ry p 100g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Filet z drobiu 150g A lergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko 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 ywcz: Warto energetyczna: 2207.04 kcal; Białko: 108.52 g; W glowodany ogółem: 349.84 g; Cukier: 57.17 g; Tłuszcz: 51.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.48 g; Błonnik: 25.66 g; Sól: 11.79 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-11 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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 twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.68 kcal; Białko: 135.92 g; W glowodany ogółem: 289.32 g; Cukier: 44.42 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.07 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 29.62 g						