

Jadłospis za okres od 2024-08-12 do 2024-08-21

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-12 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	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		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		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		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 ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2421.39 kcal; Białko: 94.46 g; W glowodany ogółem: 285.69 g; Cukier: 35.82 g; Tłuszcz: 101.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.27 g; Błonnik: 26.73 g; Sól: 15.98 g

2024-08-13 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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	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: 2083.50 kcal; Białko: 90.14 g; W glowodany ogółem: 299.43 g; Cukier: 49.37 g; Tłuszcz: 67.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.92 g; Błonnik: 29.88 g; Sól: 40.15 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-14 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth 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
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2345.64 kcal; Białko: 107.24 g; W glowodany ogółem: 300.64 g; Cukier: 49.84 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.75 g; Błonnik: 31.05 g; Sól: 35.73 g

2024-08-15 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2526.96 kcal; Białko: 129.31 g; W glowodany ogółem: 301.02 g; Cukier: 42.73 g; Tłuszcz: 92.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.02 g; Błonnik: 32.11 g; Sól: 9.86 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-16 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.65 kcal; Białko: 85.70 g; W glowodany ogółem: 342.76 g; Cukier: 100.58 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.63 g; Błonnik: 28.99 g; Sól: 10.47 g

2024-08-17 sobota	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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Paszтет z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2226.74 kcal; Białko: 120.85 g; W glowodany ogółem: 265.47 g; Cukier: 58.11 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.58 g; Błonnik: 29.48 g; Sól: 34.36 g

2024-08-18 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ser ółty 60g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	posiłek 50g pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2077.39 kcal; Białko: 106.00 g; W glowodany ogółem: 270.98 g; Cukier: 30.26 g; Tłuszcz: 78.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.73 g; Błonnik: 27.75 g; Sól: 35.23 g

2024-08-19 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Salceson drobiowy 70g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, 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: 2428.77 kcal; Białko: 114.65 g; W glowodany ogółem: 279.31 g; Cukier: 79.41 g; Tłuszcz: 99.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.41 g; Błonnik: 21.43 g; Sól: 11.64 g

2024-08-20 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		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: 2101.27 kcal; Białko: 123.00 g; W glowodany ogółem: 284.49 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.59 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.33 g

2024-08-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojow ego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ser topiony 180 g 22,5g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko,gorczyca		Salatka typu grecka 100g	
	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: 2288.85 kcal; Białko: 117.16 g; W glowodany ogółem: 284.70 g; Cukier: 41.52 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.56 g; Błonnik: 29.31 g; Sól: 14.71 g

Jadłospis za okres od 2024-08-12 do 2024-08-21

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-12 poniedziałek	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		Ketchup 20g 20g	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler 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		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata b/c 250ml				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2146.54 kcal; Białko: 85.28 g; W glowodany ogółem: 254.32 g; Cukier: 20.46 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.68 g; Błonnik: 27.97 g; Sól: 14.85 g						
2024-08-13 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2129.26 kcal; Białko: 116.87 g; W glowodany ogółem: 272.64 g; Cukier: 32.30 g; Tłuszcz: 71.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.53 g; Błonnik: 29.24 g; Sól: 39.14 g						
2024-08-14 roda	chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g				Herbata b/c 250ml	
	Papryka w 50g					
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2266.69 kcal; Białko: 112.33 g; W glowodany ogółem: 271.69 g; Cukier: 33.12 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.73 g; Blonnik: 35.59 g; Sól: 35.90 g						
2024-08-15 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka 100 g 100g	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2400.28 kcal; Białko: 132.13 g; W glowodany ogółem: 279.87 g; Cukier: 38.64 g; Tłuszcz: 89.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.80 g; Blonnik: 45.36 g; Sól: 12.85 g						
2024-08-16 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g	jabłko 100g	Sos twarogowy 80g		chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1951.74 kcal; Białko: 92.39 g; W glowodany ogółem: 257.83 g; Cukier: 28.39 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.47 g; Błonnik: 24.74 g; Sól: 14.50 g

2024-08-17 sobota	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	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Mus owocowy 100g 100g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2233.20 kcal; Białko: 152.72 g; W glowodany ogółem: 241.46 g; Cukier: 37.32 g; Tłuszcz: 78.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.88 g; Błonnik: 30.22 g; Sól: 33.58 g

2024-08-18 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	jabłko 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2102.39 kcal; Białko: 92.78 g; W glowodany ogółem: 259.76 g; Cukier: 32.22 g; Tłuszcz: 85.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.69 g; Błonnik: 33.23 g; Sól: 34.97 g						
2024-08-19 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko	
	Ogórek wie y 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2149.90 kcal; Białko: 134.53 g; W glowodany ogółem: 225.08 g; Cukier: 38.29 g; Tłuszcz: 85.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.26 g; Błonnik: 25.48 g; Sól: 8.95 g						
2024-08-20 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g		Herbata b/c 250ml	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem	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: 1919.77 kcal; Białko: 116.87 g; W glowodany ogółem: 271.27 g; Cukier: 37.25 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.79 g; Błonnik: 35.36 g; Sól: 37.73 g						
2024-08-21 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Sałatka typu grecka 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2280.11 kcal; Białko: 132.41 g; W glowodany ogółem: 264.37 g; Cukier: 27.35 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.99 g; Błonnik: 33.86 g; Sól: 15.20 g					

Jadłospis za okres od 2024-08-12 do 2024-08-21

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-12 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	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		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		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa 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 ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2421.39 kcal; Białko: 94.46 g; W glowodany ogółem: 285.69 g; Cukier: 35.82 g; Tłuszcz: 101.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.27 g; Błonnik: 26.73 g; Sól: 15.98 g

2024-08-13 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	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: 2128.93 kcal; Białko: 103.50 g; W glowodany ogółem: 311.08 g; Cukier: 49.38 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.69 g; Błonnik: 29.52 g; Sól: 40.17 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-14 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pomidor 50g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2339.14 kcal; Białko: 107.04 g; W glowodany ogółem: 299.39 g; Cukier: 49.84 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.65 g; Błonnik: 30.65 g; Sól: 34.23 g

2024-08-15 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2363.75 kcal; Białko: 131.68 g; W glowodany ogółem: 278.40 g; Cukier: 45.90 g; Tłuszcz: 85.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.85 g; Błonnik: 37.44 g; Sól: 9.70 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-16 piątek	Mleczna z płatkami jczmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Dem 70g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2321.09 kcal; Białko: 83.81 g; W glowodany ogółem: 360.10 g; Cukier: 100.60 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.86 g; Błonnik: 26.90 g; Sól: 14.65 g						
2024-08-17 sobota	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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka, mleko, gorczyca Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	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: 2213.74 kcal; Białko: 120.45 g; W glowodany ogółem: 262.97 g; Cukier: 58.11 g; Tłuszcz: 80.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.37 g; Błonnik: 28.68 g; Sól: 31.36 g						
2024-08-18 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler 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: 2084.44 kcal; Białko: 94.35 g; W glowodany ogółem: 267.58 g; Cukier: 29.19 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.68 g; Błonnik: 24.25 g; Sól: 32.13 g

2024-08-19 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, 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: 2372.52 kcal; Białko: 115.05 g; W glowodany ogółem: 278.50 g; Cukier: 79.01 g; Tłuszcz: 93.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.55 g; Błonnik: 21.18 g; Sól: 10.31 g

2024-08-20 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2101.27 kcal; Białko: 123.00 g; W glowodany ogółem: 284.49 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.59 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.33 g						
2024-08-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	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: 2315.61 kcal; Białko: 130.89 g; W glowodany ogółem: 285.77 g; Cukier: 51.35 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.23 g; Błonnik: 27.74 g; Sól: 15.18 g						

Jadłospis za okres od 2024-08-12 do 2024-08-21

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-12 poniedziałek	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		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi smym nt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
					Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2126.22 kcal; Białko: 89.82 g; W glowodany ogółem: 319.92 g; Cukier: 44.05 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.48 g; Błonnik: 21.97 g; Sól: 8.67 g						
2024-08-13 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pomidor 100 g 100g	
	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: 2067.54 kcal; Białko: 106.92 g; W glowodany ogółem: 333.54 g; Cukier: 50.48 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.20 g; Błonnik: 28.63 g; Sól: 39.63 g						
2024-08-14 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Serek truskawkowy 150g 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		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: 2354.43 kcal; Białko: 116.20 g; W glowodany ogółem: 333.25 g; Cukier: 66.62 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.71 g; Błonnik: 31.09 g; Sól: 34.18 g

2024-08-15 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		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: 2337.20 kcal; Białko: 132.78 g; W glowodany ogółem: 326.80 g; Cukier: 55.68 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.94 g; Błonnik: 34.42 g; Sól: 31.58 g

2024-08-16 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
----------------------	--	--------------	---	--	---	--

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.35 kcal; Białko: 90.86 g; W glowodany ogółem: 389.35 g; Cukier: 105.98 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.13 g; Błonnik: 29.43 g; Sól: 14.23 g

2024-08-17 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pomidor b /s 100g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2015.66 kcal; Białko: 136.76 g; W glowodany ogółem: 297.92 g; Cukier: 58.74 g; Tłuszcz: 39.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.10 g; Błonnik: 28.12 g; Sól: 26.12 g

2024-08-18 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Sałatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2009.60 kcal; Białko: 96.84 g; W glowodany ogółem: 281.42 g; Cukier: 33.59 g; Tłuszcz: 66.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.88 g; Błonnik: 24.61 g; Sól: 30.10 g

2024-08-19 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Butka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu i szynki 80g A lergeny : białko sojowe,mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa nt 150g A lergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2050.94 kcal; Białko: 110.26 g; W glowodany ogółem: 335.64 g; Cukier: 81.03 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.80 g; Błonnik: 20.60 g; Sól: 19.55 g

2024-08-20 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml A lergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g A lergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		banan c 150g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2287.05 kcal; Białko: 132.96 g; W glowodany ogółem: 362.37 g; Cukier: 79.01 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.88 g; Błonnik: 33.53 g; Sól: 29.66 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-21 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	
	Salata zielona li 35g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2306.10 kcal; Białko: 124.07 g; W glowodany ogółem: 338.65 g; Cukier: 60.08 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.30 g; Błonnik: 30.73 g; Sól: 39.90 g						

Jadłospis za okres od 2024-08-12 do 2024-08-21

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzaj cych wydzielanie sosku oł dkowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-12 poniedziałek	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		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi smym nt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b/s 100g				Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler 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: 2219.62 kcal; Białko: 90.80 g; W glowodany ogółem: 324.08 g; Cukier: 44.20 g; Tłuszcz: 69.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.47 g; Błonnik: 23.22 g; Sól: 8.68 g						
2024-08-13 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb 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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2216.34 kcal; Białko: 107.08 g; W glowodany ogółem: 333.66 g; Cukier: 50.58 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.80 g; Błonnik: 28.73 g; Sól: 39.65 g						
2024-08-14 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Serek truskawkowy 150g 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Galaretką drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2465.23 kcal; Białko: 114.56 g; W glowodany ogółem: 325.17 g; Cukier: 66.52 g; Tłuszcz: 81.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:49.93 g; Błonnik: 28.79 g; Sól: 34.20 g						
2024-08-15 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2467.00 kcal; Białko: 132.04 g; W glowodany ogółem: 322.82 g; Cukier: 55.68 g; Tłuszcz: 85.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.35 g; Błonnik: 33.32 g; Sól: 31.60 g						
2024-08-16 piątek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ślinowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z morskizucha i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2381.55 kcal; Białko: 102.02 g; W glowodany ogółem: 369.77 g; Cukier: 84.38 g; Tłuszcz: 62.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.33 g; Błonnik: 28.97 g; Sól: 14.35 g

2024-08-17 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny: seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2145.46 kcal; Białko: 136.02 g; W glowodany ogółem: 293.94 g; Cukier: 58.74 g; Tłuszcz: 55.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.51 g; Błonnik: 27.02 g; Sól: 26.14 g

2024-08-18 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	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	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		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie	
	Serek do chleba 100g 100g		Buraczki 150g		Salatka jarzynowa mr nt 100g	

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ołdkowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2264.90 kcal; Białko: 106.01 g; W glowodany ogółem: 303.22 g; Cukier: 41.56 g; Tłuszcz: 79.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.28 g; Blonnik: 23.96 g; Sól: 30.38 g						
2024-08-19 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.74 kcal; Białko: 109.52 g; W glowodany ogółem: 331.66 g; Cukier: 81.03 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.21 g; Blonnik: 19.50 g; Sól: 19.57 g						
2024-08-20 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		banan c 150g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2342.45 kcal; Białko: 132.14 g; W glowodany ogółem: 358.33 g; Cukier: 78.96 g; Tłuszcz: 53.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.49 g; Blonnik: 32.38 g; Sól: 29.67 g						

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku śluzowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-21 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler 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		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie					
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2454.90 kcal; Białko: 124.23 g; W glowodany ogółem: 338.77 g; Cukier: 60.18 g; Tłuszcz: 73.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.90 g; Błonnik: 30.83 g; Sól: 39.92 g						