

Jadłospis za okres od 2024-08-22 do 2024-08-31

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-22 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymaska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.35 kcal; Białko: 87.62 g; W glowodany ogółem: 295.69 g; Cukier: 52.85 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.67 g; Błonnik: 26.09 g; Sól: 34.77 g						
2024-08-23 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml					

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2372.01 kcal; Białko: 99.66 g; W glowodany ogółem: 308.76 g; Cukier: 55.08 g; Tłuszcz: 96.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:49.47 g; Błonnik: 41.58 g; Sól: 37.43 g						
2024-08-24 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2495.46 kcal; Białko: 144.79 g; W glowodany ogółem: 307.24 g; Cukier: 49.47 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.38 g; Błonnik: 22.54 g; Sól: 12.08 g						
2024-08-25 niedziela	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	Sok pomidorowy 300g
	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		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.23 kcal; Białko: 127.60 g; W glowodany ogółem: 257.14 g; Cukier: 54.55 g; Tłuszcz: 88.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.52 g; Błonnik: 36.11 g; Sól: 34.21 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-26 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2116.74 kcal; Białko: 95.83 g; W glowodany ogółem: 260.93 g; Cukier: 63.35 g; Tłuszcz: 84.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.41 g; Błonnik: 26.15 g; Sól: 12.79 g

2024-08-27 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2399.71 kcal; Białko: 114.78 g; W glowodany ogółem: 372.91 g; Cukier: 90.07 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.92 g; Błonnik: 38.47 g; Sól: 5.81 g

2024-08-28 roda	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Masło 10g	Ser topiony 180 g 22,5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2172.41 kcal; Bialko: 98.42 g; W glowodany ogółem: 246.29 g; Cukier: 40.61 g; Tluszcz: 88.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:28.70 g; Bionnik: 27.59 g; Sól: 13.14 g

2024-08-29 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz z ud ca indyczego 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2354.11 kcal; Bialko: 100.42 g; W glowodany ogółem: 310.18 g; Cukier: 62.38 g; Tluszcz: 84.26 g; Kwasy tluszczowe nasycone:48.15 g; Bionnik: 26.53 g; Sól: 12.10 g

2024-08-30 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
----------------------	---	--	---------------------------------------	--	--	---

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Jarzynowa z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z tyczyka 150g Alergeny: jajko, ryba, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2282.56 kcal; Białko: 102.28 g; W glowodany ogółem: 339.75 g; Cukier: 44.17 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.06 g; Błonnik: 26.14 g; Sól: 12.41 g

2024-08-31 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ryem 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka małana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: smażenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko, gorczyca		Salatka marchewkowa 100g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbożowa 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: 2375.76 kcal; Białko: 110.07 g; W glowodany ogółem: 343.36 g; Cukier: 73.75 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.59 g; Błonnik: 28.86 g; Sól: 33.91 g

Jadłospis za okres od 2024-08-22 do 2024-08-31

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-22 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
					Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.73 kcal; Białko: 91.10 g; W glowodany ogółem: 270.17 g; Cukier: 27.81 g; Tłuszcz: 77.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.79 g; Błonnik: 25.37 g; Sól: 34.90 g						
2024-08-23 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml 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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos. obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos. obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml					

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2316.84 kcal; Białko: 94.44 g; W glowodany ogółem: 294.63 g; Cukier: 41.34 g; Tłuszcz: 97.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.10 g; Błonnik: 40.73 g; Sól: 41.77 g						
2024-08-24 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2301.75 kcal; Białko: 138.46 g; W glowodany ogółem: 264.10 g; Cukier: 31.18 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.43 g; Błonnik: 35.96 g; Sól: 16.39 g						
2024-08-25 niedziela	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	Sok pomidorowy 300g
	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		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	
	jabłko 100g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.11 kcal; Białko: 128.08 g; W glowodany ogółem: 245.77 g; Cukier: 33.81 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.56 g; Błonnik: 40.09 g; Sól: 34.20 g						
2024-08-26 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		jabłko 100g		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.04 kcal; Białko: 100.31 g; W glowodany ogółem: 242.31 g; Cukier: 40.21 g; Tłuszcz: 85.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.53 g; Błonnik: 30.13 g; Sól: 12.93 g						
2024-08-27 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett 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
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1970.11 kcal; Białko: 108.91 g; W glowodany ogółem: 281.56 g; Cukier: 26.07 g; Tłuszcz: 53.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.66 g; Błonnik: 37.79 g; Sól: 4.71 g						
2024-08-28 roda	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser topiony 180 g 22,5g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2065.56 kcal; Białko: 95.24 g; W glowodany ogółem: 219.42 g; Cukier: 29.85 g; Tłuszcz: 88.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.57 g; Błonnik: 28.84 g; Sól: 13.31 g

2024-08-29 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz z ud ca indyczego 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z buraka wiktowego 150g Alergeny : gorczyca			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml			

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2286.28 kcal; Białko: 102.45 g; W glowodany ogółem: 281.97 g; Cukier: 44.62 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.69 g; Błonnik: 31.08 g; Sól: 12.27 g						
2024-08-30 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z ty czyka 150g Alergeny: jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2154.29 kcal; Białko: 98.26 g; W glowodany ogółem: 310.18 g; Cukier: 31.41 g; Tłuszcz: 64.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.84 g; Błonnik: 27.39 g; Sól: 12.58 g					
2024-08-31 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko,gorczyca		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2005.61 kcal; Białko: 108.81 g; W glowodany ogółem: 273.67 g; Cukier: 28.97 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.46 g; Błonnik: 33.83 g; Sól: 32.97 g						

Jadłospis za okres od 2024-08-22 do 2024-08-31

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-22 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2189.85 kcal; Białko: 88.54 g; W glowodany ogółem: 304.33 g; Cukier: 52.50 g; Tłuszcz: 75.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.64 g; Błonnik: 28.13 g; Sól: 31.76 g						
2024-08-23 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml					

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2438.69 kcal; Białko: 97.87 g; W glowodany ogółem: 325.30 g; Cukier: 55.15 g; Tłuszcz: 97.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.22 g; Błonnik: 39.69 g; Sól: 40.10 g						
2024-08-24 sobota	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 graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2342.87 kcal; Białko: 134.51 g; W glowodany ogółem: 288.78 g; Cukier: 52.96 g; Tłuszcz: 78.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.83 g; Błonnik: 29.18 g; Sól: 16.21 g						
2024-08-25 niedziela	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	Sok pomidorowy 300g
	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		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2215.43 kcal; Białko: 123.60 g; W glowodany ogółem: 261.24 g; Cukier: 56.65 g; Tłuszcz: 80.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.92 g; Błonnik: 36.11 g; Sól: 33.53 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-26 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2072.74 kcal; Białko: 96.83 g; W glowodany ogółem: 262.47 g; Cukier: 63.00 g; Tłuszcz: 78.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.33 g; Błonnik: 26.95 g; Sól: 14.46 g						
2024-08-27 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, glutn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny: gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2399.71 kcal; Białko: 114.78 g; W glowodany ogółem: 372.91 g; Cukier: 90.07 g; Tłuszcz: 57.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.92 g; Błonnik: 38.47 g; Sól: 5.81 g						
2024-08-28 roda	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Masło 10g	Serek niadaniowy, 100g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek kiszony 50g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2268.68 kcal; Bialko: 107.10 g; W glowodany ogolem: 250.69 g; Cukier: 41.41 g; Tluszcz: 93.20 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.29 g; Bionnik: 27.59 g; Sol: 12.66 g

2024-08-29 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz z ud ca indyczego 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2354.11 kcal; Bialko: 100.42 g; W glowodany ogolem: 310.18 g; Cukier: 62.38 g; Tluszcz: 84.26 g; Kwasy tluszczowe nasycone:48.15 g; Bionnik: 26.53 g; Sol: 12.10 g

2024-08-30 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
----------------------	---	--	---------------------------------------	--	--	---

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Jarzynowa z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z tyczyka 150g Alergeny: jajko, ryba, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2298.06 kcal; Białko: 102.58 g; W glowodany ogółem: 342.95 g; Cukier: 44.17 g; Tłuszcz: 64.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.99 g; Błonnik: 26.14 g; Sól: 12.41 g

2024-08-31 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ryem 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka małana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Dem 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbożowa 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: 2091.29 kcal; Białko: 105.12 g; W glowodany ogółem: 326.45 g; Cukier: 81.66 g; Tłuszcz: 50.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.51 g; Błonnik: 25.76 g; Sól: 30.80 g

Jadłospis za okres od 2024-08-22 do 2024-08-31

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-22 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g A lergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2058.83 kcal; Białko: 102.14 g; W glowodany ogółem: 316.28 g; Cukier: 52.01 g; Tłuszcz: 51.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.10 g; Błonnik: 28.07 g; Sól: 27.75 g

2024-08-23 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml 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		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba w jarzynie 300g 300g A lergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Serek niadaniowy, 100g A lergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g A lergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2405.95 kcal; Białko: 126.36 g; W glowodany ogółem: 365.86 g; Cukier: 68.23 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.93 g; Błonnik: 38.33 g; Sól: 39.67 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-08-24 sobota	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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Herbata b/c 250ml	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2319.42 kcal; Białko: 129.18 g; W glowodany ogółem: 358.78 g; Cukier: 51.65 g; Tłuszcz: 49.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.85 g; Błonnik: 36.82 g; Sól: 39.75 g						
2024-08-25 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2062.01 kcal; Białko: 138.30 g; W glowodany ogółem: 297.03 g; Cukier: 70.26 g; Tłuszcz: 42.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.86 g; Błonnik: 24.68 g; Sól: 26.20 g						
2024-08-26 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		jabłko 100g		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	banan c 150g		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: 2187.05 kcal; Białko: 109.10 g; W glowodany ogółem: 330.29 g; Cukier: 92.51 g; Tłuszcz: 56.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.04 g; Błonnik: 24.84 g; Sól: 4.01 g

2024-08-27 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	D em 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2431.34 kcal; Białko: 121.91 g; W glowodany ogółem: 415.46 g; Cukier: 93.68 g; Tłuszcz: 45.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.02 g; Błonnik: 39.19 g; Sól: 30.43 g

2024-08-28roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2284.61 kcal; Białko: 99.45 g; W glowodany ogółem: 355.78 g; Cukier: 57.64 g; Tłuszcz: 58.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.17 g; Błonnik: 23.39 g; Sól: 21.90 g

2024-08-29 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Zraz z ud ca indyczego 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata b/c 250ml	
			Herbata 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.62 kcal; Białko: 101.09 g; W glowodany ogółem: 332.92 g; Cukier: 59.36 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.14 g; Błonnik: 29.47 g; Sól: 32.97 g

2024-08-30 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml			Szynka drobiowa 30 g 30g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2034.67 kcal; Białko: 106.78 g; W glowodany ogółem: 338.68 g; Cukier: 40.66 g; Tłuszcz: 36.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.82 g; Błonnik: 25.23 g; Sól: 20.59 g						
2024-08-31 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	D em 70g
	Pasta z twarogu i koperku 80g A lergeny : mleko		Filet z drobiu 150g A lergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka marchewkowa nt 100g A lergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2220.91 kcal; Białko: 124.93 g; W glowodany ogółem: 377.07 g; Cukier: 97.00 g; Tłuszcz: 32.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.09 g; Błonnik: 24.20 g; Sól: 29.40 g						