

Jadłospis za okres od 2024-09-01 do 2024-09-10

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|--|--|--------------|---|---|
| 2024-09-01 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | | Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Surówka z kapusty pekińskiej o 100g | | Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2092.20 kcal; Białko: 117.97 g; W glowodany ogółem: 260.58 g; Cukier: 51.61 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.10 g; Błonnik: 26.79 g; Sól: 35.91 g | | | | | | |
| 2024-09-02 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie | | Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Ogórek wie y 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2192.34 kcal; Białko: 104.49 g; W glowodany ogółem: 271.34 g; Cukier: 66.03 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.85 g; Błonnik: 24.55 g; Sól: 24.48 g | | | | | | |
| 2024-09-03 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g | Mus owocowy 100g 100g | Selerowa z grzankam 450ml | | chleb graham (3 kr) 70g | chleb pszenny(2 k) 40g 40g |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|--|--------------|--|----------------------------------|
| | Alergeny : gluten | | Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : gluten | Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | pol dwica wieprzowa 30 g 30g | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | pomidor 50g |
| | Papryka w 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2146.83 kcal; Bialko: 122.09 g; W glowodany ogolem: 293.33 g; Cukier: 49.51 g; Tluszcz: 66.09 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.95 g; Blonnik: 33.67 g; Sol: 33.45 g

| | | | | | | |
|--------------------|---|---------------------|---|--|---|--|
| 2024-09-04 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Sok pomidorowy 300g | Ogorkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |
| | Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie | | Salceson drobiowy 70g | |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2345.56 kcal; Bialko: 102.22 g; W glowodany ogolem: 312.22 g; Cukier: 45.24 g; Tluszcz: 86.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.63 g; Blonnik: 32.90 g; Sol: 37.61 g

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-09-05 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetr Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|--|-----------------|--|--------------|---|--------------------------|
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Ser topiony 25 g 25g Alergeny : mleko | | Surówka z kapusty kiszonej 150g | | Ogórek wie y 100 g 100g | Szynka drobiowa 30 g 30g |
| | Sałatka typu grecka 150g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2140.16 kcal; Białko: 102.10 g; W glowodany ogółem: 253.72 g; Cukier: 37.59 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.62 g; Błonnik: 22.12 g; Sól: 10.47 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|-----------------------|--|--|--|--|
| 2024-09-06 pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g | Zupa z soczewicy 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 | | Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko | | Masło 10g Alergeny : mleko | D em 70g |
| | Ser ółty 60g Alergeny : mleko | | Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczy ca Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Sałata zielona li 35g | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2213.24 kcal; Białko: 86.75 g; W glowodany ogółem: 331.01 g; Cukier: 82.99 g; Tłuszcz: 71.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.60 g; Błonnik: 28.34 g; Sól: 11.99 g

| | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2024-09-07 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |
| | pomidor 50g | | Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g | | Zraz 80g | | Sałatka marchewkowa 150g | |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|---|--------------|--|---------------|
| | Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: parzenie | | Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Alergeny : jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Salatka grecka 100g | | Herbata 250ml | |
| | | | Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2223.64 kcal; Białko: 90.34 g; W glowodany ogółem: 287.74 g; Cukier: 34.49 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.67 g; Błonnik: 20.43 g; Sól: 7.72 g

| | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|--|---|--|
| 2024-09-08 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Sos jarzynowy 100 ml 100g 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 | | Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko |
| | Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos. obróbki: gotowanie | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: parzona | Ogórek kiszony 50g |
| | Papryka w 50g | | Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko, jajko Spos. obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Herbata 250ml | |
| | | | Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2043.48 kcal; Białko: 102.95 g; W glowodany ogółem: 275.32 g; Cukier: 24.49 g; Tłuszcz: 71.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.71 g; Błonnik: 28.62 g; Sól: 38.93 g

| | | | | | | |
|----------------------------|---|---|--|--|--|--|
| 2024-09-09 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Ogórek kiszony 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie | | Paprykarz 150 g 150g Alergeny : ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie | | Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko, seler | | Salatka typu grecka 150g | pomidor 50g |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml | | Herbata 250ml | |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad Spos.obróbki: gotowanie | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|-----------------|--|--------------|--|--|
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2327.72 kcal; Białko: 103.29 g; W glowodany ogółem: 331.10 g; Cukier: 54.59 g; Tłuszcz: 77.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.23 g; Błonnik: 34.06 g; Sól: 41.33 g | | | | | | |
| 2024-09-10 wtorek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | banan c 150g | Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Ketchup 20g 20g | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | D em 50g 50g | | Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca | | Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko | |
| | | | | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2363.91 kcal; Białko: 107.83 g; W glowodany ogółem: 368.80 g; Cukier: 91.56 g; Tłuszcz: 60.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.35 g; Błonnik: 40.01 g; Sól: 32.41 g | | | | | | |

Jadłospis za okres od 2024-09-01 do 2024-09-10

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|--|--|--------------|---|---|
| 2024-09-01 niedziela | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Salatka jarzynowa m 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.61 kcal; Białko: 141.62 g; W glowodany ogółem: 253.24 g; Cukier: 29.41 g; Tłuszcz: 68.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.47 g; Błonnik: 31.49 g; Sól: 35.50 g | | | | | | |
| 2024-09-02 poniedziałek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie | | Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Ogórek wie y 50g | | jabłko 100g | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata b/c 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.02 kcal; Białko: 118.76 g; W glowodany ogółem: 254.46 g; Cukier: 36.16 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.53 g; Błonnik: 28.61 g; Sól: 23.21 g | | | | | | |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|--|--|--------------|---|---|
| 2024-09-03 wtorek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | jabłko 100g | 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 | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | Masło 5 g 5g Alergeny: mleko |
| | pol dwica wieprzowa 30 g 30g | | Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Serek niadaniowy, 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 Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2051.98 kcal; Białko: 118.91 g; W glowodany ogółem: 272.41 g; Cukier: 31.90 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.98 g; Błonnik: 36.21 g; Sól: 33.61 g | | | | | | |
| 2024-09-04 roda | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko | Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | Sok pomidorowy 300g | Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko |
| | Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salceson drobiowy 70g | |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata b/c 250ml | | Bukiet jarzyn 150g Alergeny: seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Herbata b/c 250ml | |
| | | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.49 kcal; Białko: 112.45 g; W glowodany ogółem: 282.15 g; Cukier: 38.68 g; Tłuszcz: 80.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.20 g; Błonnik: 32.82 g; Sól: 37.69 g | | | | | | |
| 2024-09-05 czwartek | chleb graham (3 kr) 70g | Jogurt naturalny. 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 | | Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko | | Surówka z kapusty kiszonej 150g | | Ogórek wie y 100 g 100g | Szynka drobiowa 30 g 30g |
| | Salatka typu grecka 150g | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | Herbata b/c 250ml | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2191.71 kcal; Białko: 112.00 g; W glowodany ogółem: 236.34 g; Cukier: 14.86 g; Tłuszcz: 91.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.16 g; Błonnik: 28.91 g; Sól: 9.95 g | | | | | | |
| 2024-09-06 pi tek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko | | Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie |
| | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | |
| | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata b/c 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2051.58 kcal; Białko: 92.14 g; W glowodany ogółem: 281.92 g; Cukier: 32.57 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.95 g; Błonnik: 25.78 g; Sól: 15.53 g | | | | | | |
| 2024-09-07 sobota | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy b/c 150ml | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|--|--------------|---|--|
| | pomidor 50g | | Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata b/c 250ml | | Salatka grecka 100g | | Herbata b/c 250ml | |
| | | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2011.64 kcal; Białko: 91.11 g; W glowodany ogółem: 263.44 g; Cukier: 20.23 g; Tłuszcz: 70.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.68 g; Błonnik: 21.09 g; Sól: 8.07 g | | | | | | |
| 2024-09-08 niedziela | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko | Sos jarzynowy 100 ml 100g 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 | | Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko |
| | Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | Ogórek kiszony 50g |
| | Papryka w 50g | | Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Herbata b/c 250ml | |
| | | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | | | Kompot st 250ml | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2062.83 kcal; Białko: 103.11 g; W glowodany ogółem: 277.06 g; Cukier: 35.04 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.75 g; Błonnik: 33.16 g; Sól: 39.10 g | | | | | | |
| 2024-09-09 poniedziałek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko | Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|-----------------|--|--------------|--|--|
| | Ogórek kiszony 50g | | Pieczon rzymaska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler | | Salatka typu grecka 150g | pomidor 50g |
| | Herbata b/c 250ml | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2169.95 kcal; Białko: 104.97 g; W glowodany ogółem: 286.28 g; Cukier: 26.58 g; Tłuszcz: 77.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.01 g; Błonnik: 35.31 g; Sól: 41.50 g | | | | | | |
| 2024-09-10 wtorek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | jabłko 100g | Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Ketchup 20g 20g | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |
| | Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | pomidor 50g | | Surówka z buraka wickłowego 150g Alergeny : gorczyca | | Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata b/c 250ml | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko | |
| | | | | | Herbata b/c 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1971.41 kcal; Białko: 102.42 g; W glowodany ogółem: 286.30 g; Cukier: 34.41 g; Tłuszcz: 56.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.19 g; Błonnik: 40.09 g; Sól: 31.31 g | | | | | | |

Jadłospis za okres od 2024-09-01 do 2024-09-10

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|--|--------------|---|---|
| 2024-09-01 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2092.20 kcal; Białko: 117.97 g; W glowodany ogółem: 260.58 g; Cukier: 51.61 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.10 g; Błonnik: 26.79 g; Sól: 35.91 g | | | | | | |
| 2024-09-02 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko | Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie | | Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Ogórek kiszony 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2200.09 kcal; Białko: 104.64 g; W glowodany ogółem: 272.94 g; Cukier: 66.03 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.32 g; Błonnik: 24.55 g; Sól: 24.48 g | | | | | | |
| 2024-09-03 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g | Mus owocowy 100g 100g | Selerowa z grzankam 450ml | | chleb graham (3 kr) 70g | chleb pszenny(2 k) 40g 40g |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|--|--------------|--|----------------------------------|
| | Alergeny : gluten | | Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : gluten | Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | pol dwica wieprzowa 30 g 30g | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | pomidor 50g | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | pomidor 50g |
| | Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2140.33 kcal; Bialko: 121.89 g; W glowodany ogolem: 292.08 g; Cukier: 49.51 g; Tluszcz: 65.94 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.85 g; Blonnik: 33.27 g; Sol: 31.95 g

| | | | | | | |
|--------------------|---|---------------------|---|--|---|--|
| 2024-09-04 roda | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Sok pomidorowy 300g | Ogorkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |
| | Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie | | Salatka z buraczkow gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Herbata 250ml | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2073.19 kcal; Bialko: 98.37 g; W glowodany ogolem: 295.76 g; Cukier: 44.62 g; Tluszcz: 65.07 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.60 g; Blonnik: 31.84 g; Sol: 37.24 g

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2024-09-05 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g | | Kasza gryczana 80g | | Masło 10g | Masło 5 g 5g |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|--|-----------------|---|--------------|---|--------------------------|
| | Alergeny : mleko | | Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : mleko | Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Ogórek kiszony 100 g 100g | Szynka drobiowa 30 g 30g |
| | Sałatka typu grecka 150g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | | | | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2250.41 kcal; Białko: 111.57 g; W glowodany ogółem: 268.21 g; Cukier: 37.90 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.38 g; Błonnik: 24.16 g; Sól: 6.91 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|-----------------------|--|--|---|--|
| 2024-09-06 pi tek | 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 | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko | | Masło 10g Alergeny : mleko | D em 70g |
| | Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko | | Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Sałata zielona li 35g | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2209.83 kcal; Białko: 84.44 g; W glowodany ogółem: 350.20 g; Cukier: 84.85 g; Tłuszcz: 57.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.31 g; Błonnik: 26.25 g; Sól: 15.46 g

| | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2024-09-07 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |
| | pomidor 50g | | Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g | | Zraz 80g | | Sałatka marchewkowa 150g | |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|--|--------------|---|---|
| | Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Salatka grecka 100g | | Herbata 250ml | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2223.64 kcal; Białko: 90.34 g; W glowodany ogółem: 287.74 g; Cukier: 34.49 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.67 g; Błonnik: 20.43 g; Sól: 7.72 g | | | | | | |
| 2024-09-08 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Sos jarzynowy 100 ml 100g 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 | | Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko |
| | Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | Ogórek kiszony 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Herbata 250ml | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2046.48 kcal; Białko: 103.20 g; W glowodany ogółem: 276.12 g; Cukier: 24.54 g; Tłuszcz: 71.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.70 g; Błonnik: 28.82 g; Sól: 37.43 g | | | | | | |
| 2024-09-09 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | 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 |
| | Ogórek kiszony 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler | | Salatka typu grecka 150g | pomidor 50g |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml | | Herbata 250ml | |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad Spos.obróbki: gotowanie | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|-----------------|---|--------------|---|---|
| | Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2353.52 kcal; Białko: 103.01 g; W glowodany ogółem: 340.76 g; Cukier: 54.88 g; Tłuszcz: 78.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.85 g; Błonnik: 33.62 g; Sól: 42.63 g | | | | | | |
| 2024-09-10 wtorek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | banan c 150g | Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny: 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 | | Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | D em 50g 50g | | Surówka z buraka wickłowego 150g Alergeny: gorczyca | | Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2336.71 kcal; Białko: 107.55 g; W glowodany ogółem: 362.60 g; Cukier: 85.76 g; Tłuszcz: 60.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.33 g; Błonnik: 40.01 g; Sól: 31.99 g | | | | | | |

Jadłospis za okres od 2024-09-01 do 2024-09-10

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|--|---|--------------|--|---|
| 2024-09-01 niedziela | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2072.66 kcal; Białko: 138.71 g; W glowodany ogółem: 287.71 g; Cukier: 53.32 g; Tłuszcz: 48.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.47 g; Błonnik: 26.12 g; Sól: 30.49 g | | | | | | |
| 2024-09-02 poniedziałek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | jablko 100g | | Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Herbata 250ml | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | banan c 150g | | | | | |
| | Herbata 250ml | | | | | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2067.30 kcal; Białko: 115.12 g; W glowodany ogółem: 323.44 g; Cukier: 81.61 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.64 g; Błonnik: 22.85 g; Sól: 22.24 g | | | | | | |
| 2024-09-03 wtorek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g | 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 |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|--|--------------|--|----------------------------------|
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | pol dwica wieprzowa 30 g 30g | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Salata zielona li 35g | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Pomidor b/s 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| | Herbata 250ml | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.23 kcal; Białko: 133.33 g; W glowodany ogółem: 329.20 g; Cukier: 60.78 g; Tłuszcz: 54.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.10 g; Błonnik: 32.69 g; Sól: 32.07 g

| | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|---|--|
| 2024-09-04 roda | 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 | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie | | Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g | |
| | banan c 150g | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2277.91 kcal; Białko: 110.53 g; W glowodany ogółem: 361.58 g; Cukier: 83.50 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.76 g; Błonnik: 28.81 g; Sól: 29.75 g

| | | | | | | |
|------------------------|--|--|---|--|---|---|
| 2024-09-05 czwartek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g | | Ziemniaki 300g | | Galaretka drobiowa d 180g 180g | pomidor 50g |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczerek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|--|---|--------------|--|--|
| | Alergeny : gluten | | Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Szynka drobiowa 50 g 50g | | Gulasz nt 150g Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | Szynka drobiowa 30 g 30g |
| | Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2169.47 kcal; Białko: 107.37 g; W glowodany ogółem: 326.52 g; Cukier: 50.98 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.91 g; Błonnik: 27.24 g; Sól: 31.51 g | | | | | | |
| 2024-09-06 pi tek | 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 | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko | | Masło 10g Alergeny : mleko | D em 70g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salata zielona li 35g | |
| | Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g | | Herbata 250ml | | Herbata 250ml | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2354.07 kcal; Białko: 108.33 g; W glowodany ogółem: 387.74 g; Cukier: 95.82 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.55 g; Błonnik: 25.72 g; Sól: 15.57 g | | | | | | |
| 2024-09-07 sobota | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | 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 |
|------|-------------------|-----------------|---|--------------|---|---------------|
| | Pomidor b /s 100g | | Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2284.23 kcal; Białko: 113.30 g; W glowodany ogółem: 358.64 g; Cukier: 51.71 g; Tłuszcz: 54.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.94 g; Błonnik: 27.08 g; Sól: 29.71 g

| | | | | | | |
|-------------------------|--|---|---|--|---|---|
| 2024-09-08 niedziela | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko |
| | Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | banan c 150g | | Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | |
| | Herbata 250ml | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | | | Herbata 250ml | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2152.29 kcal; Białko: 114.64 g; W glowodany ogółem: 348.37 g; Cukier: 60.10 g; Tłuszcz: 46.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.41 g; Błonnik: 31.54 g; Sól: 28.08 g

| | | | | | | |
|----------------------------|--|---|--|--|--|---|
| 2024-09-09 poniedziałek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Salata zielona li 35g | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g | | Herbata 250ml | |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|-----------------|---|--------------|--|--|
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2277.87 kcal; Białko: 115.86 g; W glowodany ogółem: 331.08 g; Cukier: 50.00 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.33 g; Błonnik: 29.58 g; Sól: 42.27 g | | | | | | |
| 2024-09-10 wtorek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | banan c 150g | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | 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 50g 50g | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | |
| | Herbata 250ml | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Pomidor b /s 100g | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2329.77 kcal; Białko: 111.95 g; W glowodany ogółem: 412.64 g; Cukier: 95.98 g; Tłuszcz: 41.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.61 g; Błonnik: 42.79 g; Sól: 34.06 g | | | | | | |