

Jadłospis za okres od 2024-09-11 do 2024-09-20

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-11 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pomidor 50g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Ogórek kiszony 50g	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona				Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2066.69 kcal; Białko: 97.32 g; W glowodany ogółem: 221.40 g; Cukier: 36.27 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.73 g; Błonnik: 28.34 g; Sól: 13.99 g						
2024-09-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2495.59 kcal; Białko: 107.62 g; W glowodany ogółem: 347.50 g; Cukier: 46.48 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.27 g; Błonnik: 29.49 g; Sól: 37.00 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-13 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 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	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2306.34 kcal; Białko: 109.04 g; W glowodany ogółem: 320.57 g; Cukier: 50.13 g; Tłuszcz: 78.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.45 g; Błonnik: 34.55 g; Sól: 36.01 g

2024-09-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	pomidor 50g
						serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
						pomidor 50g
					serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2377.35 kcal; Białko: 125.04 g; W glowodany ogółem: 288.93 g; Cukier: 41.25 g; Tłuszcz: 88.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.23 g; Błonnik: 28.65 g; Sól: 35.24 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-15 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.39 kcal; Białko: 137.04 g; W glowodany ogółem: 283.74 g; Cukier: 62.00 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.77 g; Blonnik: 37.93 g; Sól: 42.60 g

2024-09-16 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2332.45 kcal; Białko: 120.48 g; W glowodany ogółem: 286.55 g; Cukier: 46.60 g; Tłuszcz: 86.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.42 g; Blonnik: 28.01 g; Sól: 33.39 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-17 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz z ud ca indyczego 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2160.31 kcal; Białko: 123.45 g; W glowodany ogółem: 275.48 g; Cukier: 46.78 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.41 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 6.27 g

2024-09-18 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka w 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2085.30 kcal; Białko: 122.53 g; W glowodany ogółem: 282.25 g; Cukier: 48.48 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.26 g; Błonnik: 27.47 g; Sól: 25.06 g

2024-09-19 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Mus owocowy 100g 100g
------------------------	--	--------------	---------------------------	--	-------------------------	-----------------------

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	
	miód25g 25g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2188.19 kcal; Białko: 93.69 g; W glowodany ogółem: 325.82 g; Cukier: 65.56 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.83 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 29.42 g

2024-09-20 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2193.54 kcal; Białko: 95.24 g; W glowodany ogółem: 328.96 g; Cukier: 53.88 g; Tłuszcz: 63.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.15 g; Błonnik: 24.97 g; Sól: 15.30 g

Jadłospis za okres od 2024-09-11 do 2024-09-20

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-11 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	pomidor 50g		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Ogórek kiszony 50g	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml		

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2046.49 kcal; Białko: 96.09 g; W glowodany ogółem: 217.03 g; Cukier: 27.38 g; Tłuszcz: 91.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.86 g; Błonnik: 32.32 g; Sól: 14.13 g

2024-09-12 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g			

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2493.54 kcal; Białko: 110.62 g; W glowodany ogółem: 334.82 g; Cukier: 23.32 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.00 g; Błonnik: 36.01 g; Sól: 37.00 g						
2024-09-13 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml 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	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		jabłko 100g		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2060.28 kcal; Białko: 99.34 g; W glowodany ogółem: 302.84 g; Cukier: 37.64 g; Tłuszcz: 62.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.14 g; Błonnik: 35.50 g; Sól: 40.14 g						
2024-09-14 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	pomidor 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
						pomidor 50g
						serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.85 kcal; Białko: 121.81 g; W glowodany ogółem: 264.00 g; Cukier: 35.91 g; Tłuszcz: 82.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.88 g; Blonnik: 33.46 g; Sól: 35.06 g						
2024-09-15 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2114.27 kcal; Białko: 140.07 g; W glowodany ogółem: 249.27 g; Cukier: 37.21 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.59 g; Blonnik: 38.91 g; Sól: 42.74 g						
2024-09-16 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g		Pomidor 100 g 100g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gorczyca		Alergeny : mleko			
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2166.10 kcal; Białko: 106.92 g; W glowodany ogółem: 270.77 g; Cukier: 44.87 g; Tłuszcz: 82.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.31 g; Błonnik: 32.93 g; Sól: 32.86 g						
2024-09-17 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz z ud ca indyczego 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Sałatka typu grecka 150g	
	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: 2027.96 kcal; Białko: 122.83 g; W glowodany ogółem: 239.31 g; Cukier: 21.16 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.28 g; Błonnik: 27.47 g; Sól: 6.29 g						
2024-09-18 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, 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		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka w 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1986.68 kcal; Białko: 119.87 g; W glowodany ogółem: 260.03 g; Cukier: 35.94 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.09 g; Błonnik: 28.45 g; Sól: 25.20 g						
2024-09-19 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko 100g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko,gorczyca		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2179.57 kcal; Białko: 117.10 g; W glowodany ogółem: 275.53 g; Cukier: 31.87 g; Tłuszcz: 76.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.75 g; Błonnik: 31.29 g; Sól: 29.65 g						
2024-09-20 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	ser fromage 100g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2061.19 kcal; Białko: 94.62 g; W glowodany ogółem: 292.79 g; Cukier: 28.27 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.02 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 15.32 g						

Jadłospis za okres od 2024-09-11 do 2024-09-20

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-11 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	pomidor 50g		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Ogórek kiszony 50g	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona				Sałata zielona li 35g	
Herbata 250ml				Herbata 250ml		

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2066.69 kcal; Białko: 97.32 g; W glowodany ogółem: 221.40 g; Cukier: 36.27 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.73 g; Błonnik: 28.34 g; Sól: 13.99 g

2024-09-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2495.59 kcal; Białko: 107.62 g; W glowodany ogółem: 347.50 g; Cukier: 46.48 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.27 g; Błonnik: 29.49 g; Sól: 37.00 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-13 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml 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	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2122.13 kcal; Białko: 101.92 g; W glowodany ogółem: 317.56 g; Cukier: 49.76 g; Tłuszcz: 62.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.06 g; Błonnik: 31.25 g; Sól: 39.97 g

2024-09-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	pomidor 50g
						serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
						pomidor 50g
						serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2297.95 kcal; Białko: 125.14 g; W glowodany ogółem: 295.32 g; Cukier: 47.32 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.68 g; Błonnik: 28.45 g; Sól: 31.84 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-15 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.39 kcal; Białko: 136.64 g; W glowodany ogółem: 281.24 g; Cukier: 62.00 g; Tłuszcz: 69.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.56 g; Błonnik: 37.13 g; Sól: 39.60 g						
2024-09-16 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.95 kcal; Białko: 117.70 g; W glowodany ogółem: 282.79 g; Cukier: 46.99 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.72 g; Błonnik: 28.38 g; Sól: 33.29 g						
2024-09-17 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 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 : mleko	Alergeny : seler,gluten,mleko 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
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz z ud ca indyczego 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2160.31 kcal; Białko: 123.45 g; W glowodany ogółem: 275.48 g; Cukier: 46.78 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.41 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 6.27 g						
2024-09-18 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, 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		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.80 kcal; Białko: 122.33 g; W glowodany ogółem: 281.00 g; Cukier: 48.48 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.16 g; Błonnik: 27.07 g; Sól: 23.56 g						
2024-09-19 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	miód25g 25g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2083.92 kcal; Białko: 94.00 g; W glowodany ogółem: 323.64 g; Cukier: 73.34 g; Tłuszcz: 55.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.69 g; Błonnik: 30.14 g; Sól: 28.09 g

2024-09-20 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Makaron z musemjabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2187.04 kcal; Białko: 95.04 g; W glowodany ogółem: 327.71 g; Cukier: 53.88 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.05 g; Błonnik: 24.57 g; Sól: 13.80 g

Jadłospis za okres od 2024-09-11 do 2024-09-20

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-11 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona				Herbata 250ml	
	Pomidor b/s 100g					
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2228.55 kcal; Białko: 91.73 g; W glowodany ogółem: 303.58 g; Cukier: 50.24 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.71 g; Błonnik: 23.07 g; Sól: 21.99 g						
2024-09-12 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 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		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.19 kcal; Białko: 108.40 g; W glowodany ogółem: 363.09 g; Cukier: 52.95 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.81 g; Błonnik: 29.32 g; Sól: 31.05 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-13 piątek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml 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	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2307.45 kcal; Białko: 121.22 g; W glowodany ogółem: 367.68 g; Cukier: 64.91 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.21 g; Błonnik: 28.16 g; Sól: 40.17 g						
2024-09-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
						serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
						Pomidor b /s 100g
						Pomidor b /s 100g
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2432.33 kcal; Białko: 151.70 g; W glowodany ogółem: 349.22 g; Cukier: 58.42 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.62 g; Błonnik: 30.50 g; Sól: 31.37 g						
2024-09-15 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2135.61 kcal; Bialko: 138.31 g; W glowodany ogolem: 307.43 g; Cukier: 65.83 g; Tluszcz: 48.05 g; Kwasy tluszczowe nasycone:17.07 g; Blonnik: 28.33 g; Sol: 30.82 g						
2024-09-16 poniedzialek	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	banan c 150g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2436.07 kcal; Bialko: 120.13 g; W glowodany ogolem: 346.58 g; Cukier: 76.24 g; Tluszcz: 68.47 g; Kwasy tluszczowe nasycone:45.20 g; Blonnik: 31.13 g; Sol: 32.32 g						
2024-09-17 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	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	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz z ud ca indyczego 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2192.59 kcal; Białko: 125.37 g; W glowodany ogółem: 335.85 g; Cukier: 56.36 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.48 g; Błonnik: 29.63 g; Sól: 27.95 g

2024-09-18 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	pomidor 50g		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2121.59 kcal; Białko: 116.57 g; W glowodany ogółem: 345.40 g; Cukier: 62.43 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.14 g; Błonnik: 26.05 g; Sól: 22.93 g

2024-09-19 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	miód25g 25g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2045.68 kcal; Białko: 97.68 g; W glowodany ogółem: 351.80 g; Cukier: 75.39 g; Tłuszcz: 37.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.88 g; Błonnik: 29.45 g; Sól: 26.30 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-09-20 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	ser fromage 100g Alergeny: mleko		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2195.15 kcal; Białko: 107.51 g; W glowodany ogółem: 338.07 g; Cukier: 56.96 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.79 g; Błonnik: 24.21 g; Sól: 20.39 g						