

Jadłospis za okres od 2024-09-21 do 2024-09-30

1. Dieta podstawowa (1)

| Data                                                                                                                                                                                                     | niadanie                                                                  | Drugie niadanie                             | Obiad                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                         | Posiłek nocny                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2024-09-21<br>sobota                                                                                                                                                                                     | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                             | Sok pomidorowy 300g                         | Brokułowa krem z grzankami<br>450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten          |
|                                                                                                                                                                                                          | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                             |                                             | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                     |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                         |
|                                                                                                                                                                                                          | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko                                |                                             | Filet z kurczaka panierowany<br>150g<br>Alergeny : gluten, jajko ,mleko<br>Spos.obróbki: sma enie |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona   | jajko 50g<br>Alergeny : jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |
|                                                                                                                                                                                                          | Pomidor 100 g 100g                                                        |                                             | Surówka z kapusty peki skiej ch<br>150g<br>Alergeny : mleko                                       |              | Salatka marchewkowa 150g<br>Alergeny : jajko, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie | Salata zielona li 35g                                    |
|                                                                                                                                                                                                          | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie               |                                             | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                           |              | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie        |                                                          |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2258.90 kcal; Białko: 117.94 g; W glowodany ogółem: 279.91 g; Cukier: 43.06 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.81 g; Błonnik: 37.43 g; Sól: 33.09 g |                                                                           |                                             |                                                                                                   |              |                                                                                 |                                                          |
| 2024-09-22<br>niedziela                                                                                                                                                                                  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                             | Ma lanka bananowa 150ml<br>Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml<br>Alergeny : seler, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                    |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | Mus owocowy 100g 100g                                    |
|                                                                                                                                                                                                          | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                             |                                             | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                     |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                   |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                          | Ogórek kiszony 50g                                                        |                                             | Udziec z kurczaka. 250g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                |              | Szynka drobiowa 50 g 50g                                                        |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                          | Pasztet z drobiu 80g<br>Alergeny : gluten ,mleko , białko<br>sojowe       |                                             | Surówka z selera ,marchewki i<br>jabłka 150g<br>Alergeny: mleko,seler                             |              | Salatka ziemniaczana 150g<br>Alergeny : jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                          | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                             | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                           |              | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie        |                                                          |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2162.99 kcal; Białko: 121.29 g; W glowodany ogółem: 280.01 g; Cukier: 58.59 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.24 g; Błonnik: 30.59 g; Sól: 36.87 g |                                                                           |                                             |                                                                                                   |              |                                                                                 |                                                          |

# 1. Dieta podstawowa (1)

| Data                       | niadanie                                                                 | Drugie niadanie                             | Obiad                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                              | Posiłek nocny                                   |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2024-09-23<br>poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                            | Kefir truskawkowy 150ml<br>Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Ketchup 20g 20g                                                                      | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                            |                                             | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                  |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                         | Ser topiony 180 g 22,5g                         |
|                            | Pasta z twarogu i szynki 80g<br>Alergeny : białko sojowe,mleko           |                                             | Kasza j czmienna 80g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                        | pomidor 50g                                     |
|                            | Papryka 100 g 100g                                                       |                                             | Zraz 80g<br>Alergeny : gluten, jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                     |              | Parówki drobiowe 3 szt 100g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie   |                                                 |
|                            | Kawa zboowa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                             | Kapusta zasma ana 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                      |              | Salatka jarzynowa mr 100g<br>Alergeny : jajko,mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                 |
|                            |                                                                          |                                             | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                                    |              | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                |                                                 |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2390.28 kcal; Białko: 108.67 g; W glowodany ogółem: 313.43 g; Cukier: 46.56 g; Tłuszcz: 82.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.90 g; Błonnik: 33.35 g; Sól: 18.99 g

|                      |                                                                                                         |                       |                                                                                             |  |                                                                                          |                                                 |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2024-09-24<br>wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                           | Mus owocowy 100g 100g | Zupa dyniowa z grzankami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                             | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                           |                       | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                               |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                            | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                |
|                      | Ogórek kiszony 50g                                                                                      |                       | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                    |  | Ser ołty 60g<br>Alergeny : mleko                                                         | pomidor 50g                                     |
|                      | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |                       | Fasolka szparagowa 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem       |  | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g<br>Alergeny : jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 30 g 30g                        |
|                      | Salata zielona li 35g                                                                                   |                       | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                     |  | Kawa zboowa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                 |                                                 |
|                      | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |                       |                                                                                             |  |                                                                                          |                                                 |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2074.20 kcal; Białko: 110.72 g; W glowodany ogółem: 272.09 g; Cukier: 48.92 g; Tłuszcz: 80.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Błonnik: 33.51 g; Sól: 39.50 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

| Data               | niadanie                                                                          | Drugie niadanie                         | Obiad                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                    | Posiłek nocny                                                                        |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-25<br>roda | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                                      | Kefir bananowy 150ml<br>Alergeny: mleko | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml<br>Alergeny: seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny: gluten                                       |
|                    | Masło 10g<br>Alergeny: mleko                                                      |                                         | Rizotto- sos pomidorowy 200g<br>Alergeny: gluten, mleko, bialko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny: mleko                               | Masło 5 g 5g<br>Alergeny: mleko                                                      |
|                    | urek z jajkiem 450ml<br>Alergeny: jajko, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                         | Brokuł 150g<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem                          |              | Salceson drobiowy 70g                                      | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g<br>Alergeny: bialko sojowe<br>Spos.obróbki: parzenie |
|                    | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny: bialko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona      |                                         | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                           |              | Salatka typu grecka 100g                                   |                                                                                      |
|                    | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie                                   |                                         |                                                                                                   |              | Kakao. 250ml<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                                                      |
|                    | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie             |                                         |                                                                                                   |              |                                                            |                                                                                      |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2410.11 kcal; Bialko: 108.51 g; W glowodany ogolem: 283.96 g; Cukier: 38.63 g; Tluszcz: 98.87 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 38.17 g; Blonnik: 22.32 g; Sol: 14.81 g

|                        |                                                                          |                                         |                                                                                        |  |                                                                                      |                     |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 2024-09-26<br>czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                             | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny: mleko | Ogórkowa z ry em ch 450ml<br>Alergeny: seler, gluten ,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Potralka z drobiu 350ml<br>Alergeny: gluten ,mleko, seler<br>Spos.obróbki: gotowanie | Sok pomidorowy 300g |
|                        | Masło 10g<br>Alergeny: mleko                                             |                                         | Ziemniaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                           |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                                          |                     |
|                        | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny: mleko                                |                                         | Gulasz z ud ca indyczego 150g<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie    |  | Masło 10g<br>Alergeny: mleko                                                         |                     |
|                        | Szynka drobiowa 30 g 30g                                                 |                                         | Surówka z kapusty kiszonej 150g                                                        |  | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                |                     |
|                        | Ogórek wie y 50g                                                         |                                         | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                |  |                                                                                      |                     |
|                        | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                         |                                                                                        |  |                                                                                      |                     |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2066.44 kcal; Bialko: 114.63 g; W glowodany ogolem: 256.22 g; Cukier: 52.21 g; Tluszcz: 71.29 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 29.16 g; Blonnik: 33.30 g; Sol: 33.74 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

| Data                 | niadanie                                       | Drugie niadanie | Obiad                                                                                            | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                 | Posiłek nocny                                            |
|----------------------|------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2024-09-27<br>pi tek | Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml | banan c 150g    | Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml<br>Alergeny : seler,mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                            | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten          |
|                      | Bułka ma lana 80g 80g<br>Alergeny : gluten     |                 | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                    |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                           | pomidor 50g                                              |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                  |                 | Ryba po grecku 300g 300g<br>Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler<br>Spos.obróbki: duszenie         |              | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie | jajko 50g<br>Alergeny : jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |
|                      | D em 70g                                       |                 | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                         |              | surówka z ogórka kiszzonego k 80g<br>Alergeny : gorczyca                                                |                                                          |
|                      | Herbata 250ml                                  |                 | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                          |              | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                               |                                                          |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2403.66 kcal; Białko: 101.52 g; W glowodany ogółem: 377.75 g; Cukier: 97.71 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.72 g; Błonnik: 45.32 g; Sól: 39.37 g

|                      |                                                                                    |                       |                                                                                              |  |                                                                                                         |                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 2024-09-28<br>sobota | Ketchup 20g 20g                                                                    | Mus owocowy 100g 100g | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                            | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                 |
|                      | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                      |                       | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                           | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                      |                       | Pieczen rzymska 100g<br>Alergeny : jajko,gluten<br>Spos.obróbki: pieczenie                   |  | pasta z jajka i szynki 80g<br>Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca,<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                            |
|                      | Parówki drobiowe 3 szt 100g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie |                       | Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g<br>Alergeny: mleko,seler                           |  | Pomidor 100 g 100g                                                                                      |                                            |
|                      | Ogórek wie y 50g                                                                   |                       | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                      |  | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |                                            |
|                      | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                        |                       |                                                                                              |  |                                                                                                         |                                            |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2326.63 kcal; Białko: 105.15 g; W glowodany ogółem: 304.80 g; Cukier: 51.23 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.12 g; Błonnik: 28.39 g; Sól: 32.02 g

|                         |                          |                      |                              |  |                         |                     |
|-------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------|--|-------------------------|---------------------|
| 2024-09-29<br>niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g | Jogurt owocowy. 150g | Pomidorowa z makaronem 450ml |  | chleb graham (3 kr) 70g | Sok pomidorowy 300g |
|-------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------|--|-------------------------|---------------------|

# 1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie                                                                 | Drugie niadanie  | Obiad                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                | Posiłek nocny |
|------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|      | Alergeny : gluten                                                        | Alergeny : mleko | Alergeny : gluten, mleko, seler,<br>Spos.obróbki: gotowanie              |              | Alergeny : gluten                                                                      |               |
|      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                            |                  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie            |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                          |               |
|      | Ser topiony 180 g 22,5g                                                  |                  | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona          |               |
|      | Salceson drobiowy 70g                                                    |                  | Salatka typu grecka 100g                                                 |              | Salatka jarzynowa mr 150g<br>Alergeny : jajko, mleko, seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |               |
|      | Papryka 100 g 100g                                                       |                  | Kompot 250ml<br><br>Spos.obróbki: gotowanie                              |              | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie               |               |
|      | Kawa zboowa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                  |                                                                          |              |                                                                                        |               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2067.61 kcal; Białko: 100.67 g; W glowodany ogółem: 280.18 g; Cukier: 51.11 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.39 g; Błonnik: 34.18 g; Sól: 39.89 g

|                            |                                                                          |                                                |                                                                                                     |  |                                                                                      |                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 2024-09-30<br>poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                            | Ma lanka truskawkowa 150ml<br>Alergeny : mleko | Zupa gulaszowa z ziemniakami<br>450ml<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                         | Serek truskawkowy 150g<br>Alergeny : mleko |
|                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                            |                                                | Pierogi leniwe 200g<br>Alergeny : mleko, gluten, jajko,<br>Spos.obróbki: gotowanie                  |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                        |                                            |
|                            | Pasztet z drobiu 80g<br>Alergeny : gluten ,mleko , białko<br>sojowe      |                                                | Surówka z marchewki i jabłka<br>150g<br>Alergeny : mleko                                            |  | Parówki drobiowe 3 szt 100g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie   |                                            |
|                            | Surówka z ogórka kiszzonego<br>150g<br>Alergeny : gorczyca               |                                                | Kompot 250ml<br><br>Spos.obróbki: gotowanie                                                         |  | Salatka kalafiorowa 150 g 150g<br>Alergeny : mleko, jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                            |
|                            | Kawa zboowa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                |                                                                                                     |  | Herbata 250ml                                                                        |                                            |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2279.50 kcal; Białko: 118.73 g; W glowodany ogółem: 236.27 g; Cukier: 65.21 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.64 g; Błonnik: 20.36 g; Sól: 9.81 g

Jadłospis za okres od 2024-09-21 do 2024-09-30

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data                 | niadanie                                                       | Drugie niadanie                             | Obiad                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                         | Posiłek nocny                                            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2024-09-21<br>sobota | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                   | Sok pomidorowy 300g                         | Brokułowa krem z grzankami<br>450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten         |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                  |                                             | Sos jarzynowy 100 ml 100g<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie         |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                   | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                         |
|                      | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko                     |                                             | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : bialko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona   | jajko 50g<br>Alergeny : jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |
|                      | Pomidor 100 g 100g                                             |                                             | Filet z drobiu 150g<br>Alergeny : gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |              | Salatka marchewkowa 150g<br>Alergeny : jajko, mleko,<br>Spos.obróbki: gotowanie | Salata zielona li 35g                                    |
|                      | Kakao b/c 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                             | Surówka z kapusty peki skiej ch<br>150g<br>Alergeny : mleko                                     |              | Herbata b/c 250ml                                                               |                                                          |
|                      |                                                                |                                             | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                        |              |                                                                                 |                                                          |
|                      |                                                                | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                                                                 |              |                                                                                 |                                                          |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2038.13 kcal; Bialko: 113.84 g; W glowodany ogolem: 262.83 g; Cukier: 42.44 g; Tluszcz: 68.54 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.02 g; Bionnik: 42.34 g; Sol: 33.16 g

|                         |                                                                              |                                                 |                                                                                |  |                                                                                 |                                               |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 2024-09-22<br>niedziela | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                 | Ma lanka bananowa b/c 150ml<br>Alergeny : mleko | Rosol z makaronem 480ml<br>Alergeny : seler, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                    | Serek naturalny 150g 150g<br>Alergeny : mleko |
|                         | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                |                                                 | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                  |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                   |                                               |
|                         | Ogórek kiszony 50g                                                           |                                                 | Udziec z kurczaka. 250g<br>Spos.obróbki: gotowanie                             |  | Szynka drobiowa 50 g 50g                                                        |                                               |
|                         | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie  |                                                 | jablko 100g                                                                    |  | Salatka ziemniaczana 150g<br>Alergeny : jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                               |
|                         | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                 | Surówka z selera ,marchewki i<br>jablka 150g<br>Alergeny : mleko,seler         |  | Herbata b/c 250ml                                                               |                                               |
|                         |                                                                              |                                                 | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                    |  |                                                                                 |                                               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.37 kcal; Bialko: 151.46 g; W glowodany ogolem: 268.95 g; Cukier: 42.80 g; Tluszcz: 68.60 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.79 g; Bionnik: 32.63 g; Sol: 36.23 g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data                       | niadanie                                                                     | Drugie niadanie                                 | Obiad                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                             | Posiłek nocny                                    |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 2024-09-23<br>poniedziałek | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                 | Kefir truskawkowy b/c 150ml<br>Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                        | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten |
|                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                |                                                 | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                  |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                       | pomidor 50g                                      |
|                            | Pasta z twarogu i szynki 80g<br>Alergeny : białko sojowe,mleko               |                                                 | Kasza j czmienna 80g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona       | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny : mleko      |
|                            | Papryka 100 g 100g                                                           |                                                 | Zraz 80g<br>Alergeny : gluten, jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                     |              | Sałatka jarzynowa mr 100g<br>Alergeny: jajko,mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                  |
|                            | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                 | Kapusta zasma ana 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                      |              | Herbata b/c 250ml                                                                   |                                                  |
|                            |                                                                              |                                                 | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                                |              |                                                                                     |                                                  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2172.76 kcal; Białko: 99.09 g; W glowodany ogółem: 277.40 g; Cukier: 26.34 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.57 g; Błonnik: 34.59 g; Sól: 18.38 g

|                      |                                                                                                         |                                             |                                                                                             |  |                                                                                          |                                                  |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 2024-09-24<br>wtorek | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                            | Jogurt naturalny . 150g<br>Alergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                             | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten |
|                      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                           |                                             | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                               |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                            | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                 |
|                      | Ogórek kiszony 50g                                                                                      |                                             | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                    |  | Pasta z twarogu 80g<br>Alergeny : mleko                                                  | pomidor 50g                                      |
|                      | Galaretką drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                             | Fasolka szparagowa 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem       |  | Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g<br>Alergeny : jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 30 g 30g                         |
|                      | Sałata zielona li 35g                                                                                   |                                             | Marchewka opruszana 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie             |  | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie             |                                                  |
|                      | jabłko 100g                                                                                             |                                             | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                 |  |                                                                                          |                                                  |
|                      | Herbata b/c 250ml                                                                                       |                                             |                                                                                             |  |                                                                                          |                                                  |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2103.90 kcal; Białko: 116.29 g; W glowodany ogółem: 281.67 g; Cukier: 36.37 g; Tłuszcz: 70.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.31 g; Błonnik: 41.59 g; Sól: 38.97 g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data                                                                                                                                                                                                       | niadanie                                                                           | Drugie niadanie                            | Obiad                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                              | Posiłek nocny                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-25<br>roda                                                                                                                                                                                         | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                       | Kefir bananowy b/c 150ml                   | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                         | chleb graham (2 kr) 35g 35g<br>Alergeny : gluten                                      |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                      |                                            | Rizotto- sos pomidorowy 200g<br>Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                        | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                                                      |
|                                                                                                                                                                                                            | urek z jajkiem 450ml<br>Alergeny : jajko, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                            | Brokuł 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem                          |              | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten,<br>Spos.obróbki: gotowanie     | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzenie |
|                                                                                                                                                                                                            | poł dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona      |                                            | jabłko 100g                                                                                        |              | Salatka typu grecka 100g                                                             |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | jabłko 100g                                                                        |                                            | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                        |              | Kakao b/c 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Herbata b/c 250ml                                                                  |                                            |                                                                                                    |              |                                                                                      |                                                                                       |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2415.20 kcal; Białko: 115.98 g; W glowodany ogółem: 277.00 g; Cukier: 30.70 g; Tłuszcz: 98.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.37 g; Błonnik: 27.45 g; Sól: 13.93 g |                                                                                    |                                            |                                                                                                    |              |                                                                                      |                                                                                       |
| 2024-09-26<br>czwartek                                                                                                                                                                                     | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                       | Jogurt naturalny. 150g<br>Alergeny : mleko | Ogórkowa z ry em ch 450ml<br>Alergeny : seler, gluten ,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie            |              | Potrawka z drobiu 350ml<br>Alergeny: gluten ,mleko, seler<br>Spos.obróbki: gotowanie | Sok pomidorowy 300g                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                      |                                            | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                      |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                         |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                         |                                            | Gulasz z ud ca indyczego 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie               |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                        |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Szynka drobiowa 30 g 30g                                                           |                                            | Marchewka opruszana 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                    |              | Herbata b/c 250ml                                                                    |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Ogórek wie y 50g                                                                   |                                            | Surówka z kapusty kiszonej b/c 150g                                                                |              |                                                                                      |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie      |                                            | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                        |              |                                                                                      |                                                                                       |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2060.39 kcal; Białko: 117.63 g; W glowodany ogółem: 242.54 g; Cukier: 28.05 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.89 g; Błonnik: 39.81 g; Sól: 33.74 g |                                                                                    |                                            |                                                                                                    |              |                                                                                      |                                                                                       |
| 2024-09-27<br>pi tek                                                                                                                                                                                       | chleb graham (3 kr) 70g                                                            | jabłko 100g                                | Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml                                                               |              | chleb graham (3 kr) 70g                                                              | chleb graham (2 kr) 35g 35g                                                           |

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data                                                                                                                                                                                                       | niadanie                                                                      | Drugie niadanie                            | Obiad                                                                                        | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                 | Posiłek nocny                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                            | Alergeny : gluten                                                             |                                            | Alergeny : seler,mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                                     |              | Alergeny : gluten                                                                                       | Alergeny : gluten                                        |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                 |                                            | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                           | pomidor 50g                                              |
|                                                                                                                                                                                                            | Serek do chleba 100g 100g<br>Alergeny : mleko                                 |                                            | Ryba po grecku 300g 300g<br>Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler<br>Spos.obróbki: duszenie     |              | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie | jajko 50g<br>Alergeny : jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |
|                                                                                                                                                                                                            | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona |                                            | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                     |              | surówka z ogórka kiszzonego k 80g<br>Alergeny : gorczyca                                                |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                            | Papryka w 50g                                                                 |                                            | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                  |              | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                            |                                                          |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2117.41 kcal; Białko: 97.62 g; W glowodany ogółem: 285.94 g; Cukier: 34.93 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.68 g; Błonnik: 45.10 g; Sól: 41.57 g  |                                                                               |                                            |                                                                                              |              |                                                                                                         |                                                          |
| 2024-09-28<br>sobota                                                                                                                                                                                       | Ketchup 20g 20g                                                               | Jogurt naturalny. 150g<br>Alergeny : mleko | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                            | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                               |
|                                                                                                                                                                                                            | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                  |                                            | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                           | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko               |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                 |                                            | Pieczen rzymska 100g<br>Alergeny : jajko,gluten<br>Spos.obróbki: pieczenie                   |              | pasta z jajka i szynki 80g<br>Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca,<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                            | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |                                            | Szpinak 150g 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: duszenie                              |              | Pomidor 100 g 100g                                                                                      |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                            | Ogórek wie y 50g                                                              |                                            | Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g<br>Alergeny: mleko,seler                           |              | Herbata b/c 250ml                                                                                       |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                            | Kakao b/c 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                |                                            | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                  |              |                                                                                                         |                                                          |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2224.83 kcal; Białko: 115.54 g; W glowodany ogółem: 288.52 g; Cukier: 29.26 g; Tłuszcz: 77.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.50 g; Błonnik: 31.06 g; Sól: 30.89 g |                                                                               |                                            |                                                                                              |              |                                                                                                         |                                                          |
| 2024-09-29<br>niedziela                                                                                                                                                                                    | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                  | Jogurt naturalny. 150g<br>Alergeny : mleko | Pomidorowa z makaronem 450ml<br>Alergeny : gluten, mleko,seler,<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                            | Sok pomidorowy 300g                                      |

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data                                                                                                                                                                                                       | niadanie                                                                              | Drugie niadanie                                    | Obiad                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                             | Posiłek nocny                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                         |                                                    | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                       |                                               |
|                                                                                                                                                                                                            | Ser topiony 180 g 22,5g                                                               |                                                    | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                        |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona       |                                               |
|                                                                                                                                                                                                            | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzenie |                                                    | Salatka typu grecka 100g                                                                        |              | Salatka jarzynowa mr 150g<br>Alergeny: jajko,mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                               |
|                                                                                                                                                                                                            | Papryka 100 g 100g                                                                    |                                                    | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                        |              | Herbata b/c 250ml                                                                   |                                               |
|                                                                                                                                                                                                            | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie          |                                                    | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                     |              |                                                                                     |                                               |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1970.91 kcal; Białko: 102.70 g; W glowodany ogółem: 264.65 g; Cukier: 35.37 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.13 g; Błonnik: 38.46 g; Sól: 39.50 g |                                                                                       |                                                    |                                                                                                 |              |                                                                                     |                                               |
| 2024-09-30<br>poniedziałek                                                                                                                                                                                 | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                          | Ma lanka truskawkowa b/c 150ml<br>Alergeny : mleko | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                        | Serek naturalny 150g 150g<br>Alergeny : mleko |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                         |                                                    | Pierogi leniwe 200g<br>Alergeny : mleko,gluten,jajko,<br>Spos.obróbki: gotowanie                |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                       |                                               |
|                                                                                                                                                                                                            | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie           |                                                    | Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Alergeny : mleko                                           |              | Szynka drobiowa 50 g 50g                                                            |                                               |
|                                                                                                                                                                                                            | Surówka z ogórka kiszonego 150g<br>Alergeny : gorczyca                                |                                                    | Kompot b/c 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                     |              | Salatka kalafiorowa 150 g 150g<br>Alergeny : mleko,jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                               |
|                                                                                                                                                                                                            | Kawa zbo owa b/c 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie          |                                                    |                                                                                                 |              | Herbata b/c 250ml                                                                   |                                               |
|                                                                                                                                                                                                            | Herbata b/c 250ml                                                                     |                                                    |                                                                                                 |              |                                                                                     |                                               |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1953.88 kcal; Białko: 132.10 g; W glowodany ogółem: 199.26 g; Cukier: 36.17 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.43 g; Błonnik: 21.10 g; Sól: 7.74 g  |                                                                                       |                                                    |                                                                                                 |              |                                                                                     |                                               |

Jadłospis za okres od 2024-09-21 do 2024-09-30

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data                                                                                                                                                                                                      | niadanie                                                                  | Drugie niadanie                            | Obiad                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                         | Posiłek nocny                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2024-09-21<br>sobota                                                                                                                                                                                      | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                              | Sok pomidorowy 300g                        | Brokułowa krem z grzankami<br>450ml<br>Alergeny: seler, gluten, mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                                     | chleb pszenny (2 k) 40g 40g<br>Alergeny: gluten          |
|                                                                                                                                                                                                           | Masło 10g<br>Alergeny: mleko                                              |                                            | Sos jarzynowy 100 ml 100g<br>Alergeny: seler, mleko, gluten<br>Spos. obróbki: gotowanie           |              | Masło 10g<br>Alergeny: mleko                                                    | Masło 5 g 5g<br>Alergeny: mleko                          |
|                                                                                                                                                                                                           | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny: mleko                                 |                                            | Ziemniaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie                                     |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny: białko sojowe<br>Spos. obróbki: parzona   | jajko 50g<br>Alergeny: jajko<br>Spos. obróbki: gotowanie |
|                                                                                                                                                                                                           | Pomidor 100 g 100g                                                        |                                            | Filet z drobiu 150g<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie                        |              | Salatka marchewkowa 150g<br>Alergeny: jajko, mleko,<br>Spos. obróbki: gotowanie | Salata zielona li 35g                                    |
|                                                                                                                                                                                                           | Kakao. 250ml<br>Alergeny: mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie               |                                            | Surówka z kapusty peki skiej ch<br>150g<br>Alergeny: mleko                                        |              | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos. obróbki: gotowanie       |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |                                            | Kompot 250ml<br>Spos. obróbki: gotowanie                                                          |              |                                                                                 |                                                          |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2095.40 kcal; Białko: 115.16 g; W glowodany ogółem: 276.15 g; Cukier: 43.45 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.11 g; Błonnik: 37.80 g; Sól: 32.99 g |                                                                           |                                            |                                                                                                   |              |                                                                                 |                                                          |
| 2024-09-22<br>niedziela                                                                                                                                                                                   | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                              | Ma lanka bananowa 150ml<br>Alergeny: mleko | Rosół z makaronem 480ml<br>Alergeny: seler, gluten<br>Spos. obróbki: gotowanie                    |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny: gluten                                     | Mus owocowy 100g 100g                                    |
|                                                                                                                                                                                                           | Masło 10g<br>Alergeny: mleko                                              |                                            | Ziemniaki 300g<br>Alergeny: mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie                                     |              | Masło 10g<br>Alergeny: mleko                                                    |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                           | Ogórek kiszony 50g                                                        |                                            | Udziec z kurczaka. 250g<br>Spos. obróbki: gotowanie                                               |              | Szynka drobiowa 50 g 50g                                                        |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                           | Pasztet z drobiu 80g<br>Alergeny: gluten, mleko, białko<br>sojowe         |                                            | Surówka z selera, marchewki i<br>jabłka 150g<br>Alergeny: mleko, seler                            |              | Salatka ziemniaczana 150g<br>Alergeny: jajko, mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                           | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny: gluten, mleko<br>Spos. obróbki: gotowanie |                                            | Kompot 250ml<br>Spos. obróbki: gotowanie                                                          |              | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos. obróbki: gotowanie       |                                                          |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2162.99 kcal; Białko: 121.29 g; W glowodany ogółem: 280.01 g; Cukier: 58.59 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.24 g; Błonnik: 30.59 g; Sól: 36.87 g |                                                                           |                                            |                                                                                                   |              |                                                                                 |                                                          |

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data                                                                                                                                                                                                       | niadanie                                                                                                | Drugie niadanie                             | Obiad                                                                                                      | Podwieczorek | Kolacja                                                                                  | Posiłek nocny                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2024-09-23<br>poniedziałek                                                                                                                                                                                 | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                           | Kefir truskawkowy 150ml<br>Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Ketchup 20g 20g                                                                          | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                           |                                             | Sos koperkowy 100g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                  |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                             | pomidor 50g                                     |
|                                                                                                                                                                                                            | Pasta z twarogu i szynki 80g<br>Alergeny : białko sojowe,mleko                                          |                                             | Kasza j czmienna 80g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                            | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny : mleko     |
|                                                                                                                                                                                                            | Pomidor 100 g 100g                                                                                      |                                             | Zraz 80g<br>Alergeny : gluten, jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                     |              | Parówki drobiowe 3 szt 100g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie       |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                            | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                               |                                             | Szpinak 150g 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: duszenie                                            |              | Salatka jarzynowa mr 100g<br>Alergeny : jajko,mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie     |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                             | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                                    |              | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                    |                                                 |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2338.85 kcal; Białko: 101.89 g; W glowodany ogółem: 290.63 g; Cukier: 45.51 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.90 g; Błonnik: 28.06 g; Sól: 15.74 g |                                                                                                         |                                             |                                                                                                            |              |                                                                                          |                                                 |
| 2024-09-24<br>wtorek                                                                                                                                                                                       | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                           | Mus owocowy 100g 100g                       | Zupa dyniowa z grzankami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                             | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                           |                                             | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                              |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                            | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                |
|                                                                                                                                                                                                            | Ogórek kiszony 50g                                                                                      |                                             | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                                   |              | Pasta z twarogu 80g<br>Alergeny : mleko                                                  | pomidor 50g                                     |
|                                                                                                                                                                                                            | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                             | Fasolka szparagowa 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem                      |              | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g<br>Alergeny : jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 30 g 30g                        |
|                                                                                                                                                                                                            | Salata zielona li 35g                                                                                   |                                             | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                                    |              | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                            | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |                                             |                                                                                                            |              |                                                                                          |                                                 |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2007.10 kcal; Białko: 110.45 g; W glowodany ogółem: 275.55 g; Cukier: 50.76 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.11 g; Błonnik: 33.51 g; Sól: 38.80 g |                                                                                                         |                                             |                                                                                                            |              |                                                                                          |                                                 |

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data               | niadanie                                                                           | Drugie niadanie                          | Obiad                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                          | Posiłek nocny                                                                         |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-25<br>roda | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                      | Kefir bananowy 150ml<br>Alergeny : mleko | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie   |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                     | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten                                       |
|                    | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                      |                                          | Rizotto- sos pomidorowy 200g<br>Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                    | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                                                      |
|                    | urek z jajkiem 450ml<br>Alergeny : jajko, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                          | Brokuł 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem                          |              | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten,<br>Spos.obróbki: gotowanie | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g<br>Alergeny : bialko sojowe<br>Spos.obróbki: parzenie |
|                    | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : bialko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona      |                                          | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                            |              | Salatka typu grecka 100g                                                         |                                                                                       |
|                    | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie                                    |                                          |                                                                                                    |              |                                                                                  |                                                                                       |
|                    | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie              |                                          |                                                                                                    |              |                                                                                  |                                                                                       |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2351.02 kcal; Bialko: 111.95 g; W glowodany ogolem: 277.32 g; Cukier: 30.42 g; Tluszcz: 93.85 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.30 g; Blonnik: 23.20 g; Sol: 13.54 g

|                        |                                                                           |                                          |                                                                                         |  |                                                                                      |                     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 2024-09-26<br>czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                             | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Ogórkowa z ry em ch 450ml<br>Alergeny : seler, gluten ,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Potravka z drobiu 350ml<br>Alergeny: gluten ,mleko, seler<br>Spos.obróbki: gotowanie | Sok pomidorowy 300g |
|                        | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                             |                                          | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                           |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                         |                     |
|                        | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                |                                          | Gulasz z ud ca indyczego 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie    |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                        |                     |
|                        | Ogórek kiszony 50g                                                        |                                          | Marchewka opruszana 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie         |  | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                |                     |
|                        | Szynka drobiowa 30 g 30g                                                  |                                          | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                 |  |                                                                                      |                     |
|                        | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                          |                                                                                         |  |                                                                                      |                     |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2085.69 kcal; Bialko: 115.70 g; W glowodany ogolem: 266.46 g; Cukier: 51.86 g; Tluszcz: 70.67 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.60 g; Blonnik: 35.33 g; Sol: 30.73 g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data                                                                                                                                                                                                       | niadanie                                                                           | Drugie niadanie       | Obiad                                                                                           | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                    | Posiłek nocny                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 2024-09-27<br>piątek                                                                                                                                                                                       | Zupa mleczna z płatkami<br>j czmiennymi 350 350ml                                  | banan c 150g          | Zupa ziemniaczana 450ml<br>Alergeny : seker, gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie           |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                               | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten          |
|                                                                                                                                                                                                            | Bułka ma lana 80g 80g<br>Alergeny : gluten                                         |                       | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                              | pomidor 50g                                              |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                      |                       | Ryba po grecku 300g 300g<br>Alergeny : ryba,gluten, mleko,seler<br>Spos.obróbki: duszenie       |              | Galaretka drobiowa 180 g 180g<br>Alergeny : seler,hydrolizat białka<br>sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie | jajko 50g<br>Alergeny : jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |
|                                                                                                                                                                                                            | D em 70g                                                                           |                       | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                        |              | surówka z ogórka kiszzonego k<br>80g<br>Alergeny : gorczyca                                                |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                            | Herbata 250ml                                                                      |                       | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                         |              | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                  |                                                          |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2469.15 kcal; Białko: 99.95 g; W glowodany ogółem: 396.14 g; Cukier: 97.83 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.46 g; Błonnik: 43.50 g; Sól: 47.05 g  |                                                                                    |                       |                                                                                                 |              |                                                                                                            |                                                          |
| 2024-09-28<br>sobota                                                                                                                                                                                       | Ketchup 20g 20g                                                                    | Mus owocowy 100g 100g | Kalafiorowa z makaronem dr<br>450ml<br>Alergeny : seler,gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                               | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                               |
|                                                                                                                                                                                                            | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                      |                       | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                              | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko               |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                      |                       | Pieczen rzymska 100g<br>Alergeny : jajko,gluten<br>Spos.obróbki: pieczenie                      |              | pasta z jajka i szynki 80g<br>Alergeny : jajko,białko<br>sojowe,mleko,gorczyca,<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                            | Parówki drobiowe 3 szt 100g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie |                       | Surówka z selera ,marchewki i<br>jabłka 150g<br>Alergeny : mleko,seler                          |              | Pomidor 100 g 100g                                                                                         |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                            | Ogórek kiszony 100 g 100g                                                          |                       | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                         |              | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |                                                          |
|                                                                                                                                                                                                            | Kakao. 250ml<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                        |                       |                                                                                                 |              |                                                                                                            |                                                          |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2349.13 kcal; Białko: 105.80 g; W glowodany ogółem: 309.45 g; Cukier: 51.28 g; Tłuszcz: 84.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.09 g; Błonnik: 28.64 g; Sól: 32.02 g |                                                                                    |                       |                                                                                                 |              |                                                                                                            |                                                          |
| 2024-09-29<br>niedziela                                                                                                                                                                                    | chleb pszenny (4 kr) 70g                                                           | Jogurt owocowy. 150g  | Pomidorowa z makaronem<br>450ml                                                                 |              | chleb graham (3 kr) 70g                                                                                    | Sok pomidorowy 300g                                      |

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie                                                                              | Drugie niadanie  | Obiad                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                   | Posiłek nocny |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|      | Alergeny : gluten                                                                     | Alergeny : mleko | Alergeny : gluten, mleko, seler,<br>Spos.obróbki: gotowanie              |              | Alergeny : gluten                                                                         |               |
|      | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                         |                  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie            |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                             |               |
|      | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                            |                  | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona             |               |
|      | Kielbasa krakowska drobiowa 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzenie |                  | Salatka typu grecka 100g                                                 |              | Salatka jarzynowa mr 150g<br><br>Alergeny: jajko, mleko, seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |               |
|      | Pomidor 100 g 100g                                                                    |                  | Kompot 250ml<br><br>Spos.obróbki: gotowanie                              |              | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                     |               |
|      | Kawa zboowa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie              |                  |                                                                          |              |                                                                                           |               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2086.14 kcal; Białko: 107.39 g; W glowodany ogółem: 279.52 g; Cukier: 51.80 g; Tłuszcz: 69.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.02 g; Błonnik: 33.38 g; Sól: 36.03 g

|                            |                                                                          |                                                |                                                                                                  |  |                                                                                          |                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 2024-09-30<br>poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                            | Ma lanka truskawkowa 150ml<br>Alergeny : mleko | Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb graham (3 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                             | Serek truskawkowy 150g<br>Alergeny : mleko |
|                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                            |                                                | Pierogi leniwe 200g<br>Alergeny : mleko, gluten, jajko,<br>Spos.obróbki: gotowanie               |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                            |                                            |
|                            | Pasztet z drobiu 80g<br>Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe         |                                                | Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Alergeny : mleko                                            |  | Parówki drobiowe 3 szt 100g<br><br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie   |                                            |
|                            | Surówka z ogórka kiszzonego 150g<br>Alergeny : gorczyca                  |                                                | Kompot 250ml<br><br>Spos.obróbki: gotowanie                                                      |  | Salatka kalafiorowa 150 g 150g<br><br>Alergeny : mleko, jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                            |
|                            | Kawa zboowa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                |                                                                                                  |  | Herbata 250ml                                                                            |                                            |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2279.50 kcal; Białko: 118.73 g; W glowodany ogółem: 236.27 g; Cukier: 65.21 g; Tłuszcz: 97.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.64 g; Błonnik: 20.36 g; Sól: 9.81 g

Jadłospis za okres od 2024-09-21 do 2024-09-30

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data                                                                                                                                                                                                       | niadanie                                                                                 | Drugie niadanie                             | Obiad                                                                                   | Podwieczerek | Kolacja                                                                           | Posiłek nocny                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2024-09-21<br>sobota                                                                                                                                                                                       | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Mus owocowy 100g 100g                       | Sos jarzynowy 100 ml 100g<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                     | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                                                                                                                                                                                                            | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                            |                                             | Selerowa z grzankam 450ml<br>Alergeny : seler, mleko, gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                     | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                |
|                                                                                                                                                                                                            | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko                                               |                                             | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                           |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona     | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko      |
|                                                                                                                                                                                                            | Pomidor b /s 100g                                                                        |                                             | Filet z drobiu 150g<br>Alergeny : gluten,mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie               |              | Salatka marchewkowa nt 150g<br>Alergeny : jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie | Salata zielona li 35g                           |
|                                                                                                                                                                                                            | Herbata 250ml                                                                            |                                             | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                |              | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie             |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          |                                             | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                 |              |                                                                                   |                                                 |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2117.52 kcal; Białko: 123.36 g; W glowodany ogółem: 330.16 g; Cukier: 59.69 g; Tłuszcz: 46.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.29 g; Błonnik: 33.23 g; Sól: 33.23 g |                                                                                          |                                             |                                                                                         |              |                                                                                   |                                                 |
| 2024-09-22<br>niedziela                                                                                                                                                                                    | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                            | Ma lanka bananowa 150ml<br>Alergeny : mleko | zupa makaronowa n 450ml<br>Alergeny : seler,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie           |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                     | Mus owocowy 100g 100g                           |
|                                                                                                                                                                                                            | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie              |                                             | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                           |              | Szynka drobiowa 50 g 50g                                                          |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                            | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie                                          |                                             | Udziec z kurczaka. 250g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                      |              | Salatka ziemniaczana nt 150g<br>Alergeny: jajko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie  |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                            | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                |                                             | Marchewka opruszana 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie         |              | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie             |                                                 |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                                          |                                             | Herbata 250ml                                                                           |              |                                                                                   |                                                 |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1936.09 kcal; Białko: 136.28 g; W glowodany ogółem: 283.47 g; Cukier: 53.29 g; Tłuszcz: 39.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:11.92 g; Błonnik: 28.96 g; Sól: 29.41 g |                                                                                          |                                             |                                                                                         |              |                                                                                   |                                                 |
| 2024-09-23<br>poniedziałek                                                                                                                                                                                 | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml                                                       | Kefir truskawkowy 150ml                     | Sos koperkowy 100g                                                                      |              | chleb pszenny (4 kr) 70g                                                          | chleb pszenny(2 k) 40g 40g                      |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie                                                                 | Drugie niadanie  | Obiad                                                                                 | Podwieczorek | Kolacja                                                                                  | Posiłek nocny                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|      | Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                       | Alergeny : mleko | Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                   |              | Alergeny : gluten                                                                        | Alergeny : gluten                           |
|      | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                            |                  | Zupa ziemniaczana 500ml<br>Alergeny : seker, gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona            | Serek do chleba 50g 50g<br>Alergeny : mleko |
|      | Pasta z twarogu i szynki 80g<br>Alergeny : białko sojowe,mleko           |                  | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                         |              | Salatka jarzynowa mr nt 100g<br>Alergeny : mleko,seler, jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie | Pomidor b /s 100g                           |
|      | Pomidor b /s 100g                                                        |                  | Zraz 80g<br><br>Alergeny : gluten, jajko, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie            |              | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                 |                                             |
|      | Kawa zboowa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                  | Szpinak 150g 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: duszenie                       |              |                                                                                          |                                             |
|      |                                                                          |                  | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                               |              |                                                                                          |                                             |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2190.18 kcal; Białko: 103.25 g; W glowodany ogółem: 347.79 g; Cukier: 41.11 g; Tłuszcz: 56.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.31 g; Błonnik: 31.10 g; Sól: 48.36 g

|                      |                                                                                                          |                       |                                                                                                |  |                                                                                             |                                                 |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2024-09-24<br>wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                            | Mus owocowy 100g 100g | Zupa dyniowa z grzankami<br>450ml<br>Alergeny : seler, mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Zupa mleczna z kasz mann<br>250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|                      | Galaretka drobiowa d 180g<br>180g<br>Alergeny : hydrolizat białka<br>sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |                       | Ziemniaki 300g<br><br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                              |  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br><br>Alergeny : gluten                                           | Masło 5 g 5g<br><br>Alergeny : mleko            |
|                      | Salata zielona li 35g                                                                                    |                       | Schab duszony 150g<br>Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie                       |  | Pasta z twarogu 80g<br>Alergeny : mleko                                                     | pomidor 50g                                     |
|                      | jabłko pieczone 150g<br><br>Spos.obróbki: pieczenie                                                      |                       | Marchewka opruszana 150g<br><br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie            |  | Salatka z buraczków<br>gotowanych nt 150 g 150g                                             | Szynka drobiowa 30 g 30g                        |
|                      | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                 |                       | Kompot 250ml<br><br>Spos.obróbki: gotowanie                                                    |  | Kawa zboowa 250ml<br><br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                |                                                 |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2170.80 kcal; Białko: 121.02 g; W glowodany ogółem: 330.83 g; Cukier: 65.83 g; Tłuszcz: 45.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.14 g; Błonnik: 35.83 g; Sól: 31.36 g

|                    |                                                                                             |                                              |                                                                                           |  |                                                   |                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 2024-09-25<br>roda | Zupa mleczna z kasz mann<br>250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Kefir bananowy 150ml<br><br>Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 500ml<br><br>Alergeny : seker, gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br><br>Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g<br>Alergeny : gluten |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data                                                                                                                                                                                                       | niadanie                                                                                 | Drugie niadanie                          | Obiad                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                 | Posiłek nocny                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                            | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                            |                                          | Rizotto- sos pomidorowy 200g<br>Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten,<br>Spos.obróbki: gotowanie        | Masło 5 g 5g<br>Alergeny : mleko                                                      |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                            |                                          | jabłko 100g                                                                                        |              | Pomidor b /s 100g                                                                       | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzenie |
|                                                                                                                                                                                                            | pol dwica wieprzowa. 50g<br>Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona            |                                          | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                            |              | Herbata b/c 250ml                                                                       |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | banan c 150g                                                                             |                                          |                                                                                                    |              |                                                                                         |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie                                          |                                          |                                                                                                    |              |                                                                                         |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                    |                                          |                                                                                                    |              |                                                                                         |                                                                                       |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2301.97 kcal; Białko: 98.19 g; W glowodany ogółem: 381.54 g; Cukier: 57.63 g; Tłuszcz: 55.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.48 g; Błonnik: 30.04 g; Sól: 21.59 g  |                                                                                          |                                          |                                                                                                    |              |                                                                                         |                                                                                       |
| 2024-09-26<br>czwartek                                                                                                                                                                                     | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Zupa ry owa 450ml<br>Alergeny : seler,mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                      |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                           | Mus owocowy 100g 100g                                                                 |
|                                                                                                                                                                                                            | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                            |                                          | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                                      |              | Potrąwaka z drobiu nt 350ml<br>Alergeny: gluten, mleko,seler<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                               |                                          | Gulasz z ud ca indyczego 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie               |              | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                   |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Szynka drobiowa 30 g 30g                                                                 |                                          | Marchewka opruszana 150g<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                    |              |                                                                                         |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Pomidor b /s 100g                                                                        |                                          | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                            |              |                                                                                         |                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                            | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                |                                          |                                                                                                    |              |                                                                                         |                                                                                       |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2157.83 kcal; Białko: 125.45 g; W glowodany ogółem: 307.59 g; Cukier: 62.64 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.59 g; Błonnik: 28.29 g; Sól: 26.40 g |                                                                                          |                                          |                                                                                                    |              |                                                                                         |                                                                                       |
| 2024-09-27<br>pi tek                                                                                                                                                                                       | Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml                                           | banan c 150g                             | Zupa ziemniaczana 450ml                                                                            |              | chleb pszenny (4 kr) 70g                                                                | chleb pszenny(2 k) 40g 40g                                                            |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data                                                                                                                                                                                                       | niadanie                                                                    | Drugie niadanie                          | Obiad<br>Alergeny : seker, gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                 | Podwieczorek | Kolacja<br>Alergeny : gluten                                                                       | Posiłek nocny<br>Alergeny : gluten         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                            | Bułka ma lana 80g 80g<br>Alergeny : gluten                                  |                                          | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |              | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                                      | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko |
|                                                                                                                                                                                                            | D em 70g                                                                    |                                          | Ryba w jarzynie 300g 300g<br>Alergeny : seler, ryba<br>Spos.obróbki: gotowanie      |              | Galaretko drobiowa d 180g 180g<br>Alergeny : hydrolizat bialka sojowego<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                            |
|                                                                                                                                                                                                            | Herbata 250ml                                                               |                                          | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie                                            |              | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                          |                                            |
|                                                                                                                                                                                                            |                                                                             |                                          | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                             |              |                                                                                                    |                                            |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2353.17 kcal; Bialko: 102.61 g; W glowodany ogolem: 386.22 g; Cukier: 98.13 g; Tluszcz: 49.84 g; Kwasy tluszczowe nasycone:26.38 g; Blonnik: 37.78 g; Sol: 46.85 g |                                                                             |                                          |                                                                                     |              |                                                                                                    |                                            |
| 2024-09-28<br>sobota                                                                                                                                                                                       | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                               | Mus owocowy 100g 100g                    | zupa makaronowa n 450ml<br>Alergeny : seler,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie       |              | Zupa mlczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie            | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g                 |
|                                                                                                                                                                                                            | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                               |                                          | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                      | serek grani 150 g 150g<br>Alergeny : mleko |
|                                                                                                                                                                                                            | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie |                                          | Pieczen rzyska 100g<br>Alergeny : jajko,gluten<br>Spos.obróbki: pieczenie           |              | Kielbasa krakowska 50g<br>Alergeny : bialko sojowe,gluten<br>Spos.obróbki: parzenie                |                                            |
|                                                                                                                                                                                                            | banan c 150g                                                                |                                          | Szpinak 150g 150g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: duszenie                     |              | Pomidor b /s 100g                                                                                  |                                            |
|                                                                                                                                                                                                            | Herbata 250ml                                                               |                                          | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                             |              | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                              |                                            |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2176.84 kcal; Bialko: 108.30 g; W glowodany ogolem: 334.64 g; Cukier: 59.35 g; Tluszcz: 54.70 g; Kwasy tluszczowe nasycone:20.26 g; Blonnik: 28.59 g; Sol: 28.33 g |                                                                             |                                          |                                                                                     |              |                                                                                                    |                                            |
| 2024-09-29<br>niedziela                                                                                                                                                                                    | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                               | Jogurt owocowy. 150g<br>Alergeny : mleko | Zupa makaronowa 450ml<br>Alergeny : seler, gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |              | Zupa mlczna z kasz mann 250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie            | Mus owocowy 100g 100g                      |
|                                                                                                                                                                                                            | Serek niadaniowy, 100g<br>Alergeny : mleko                                  |                                          | Ziemniaki 300g<br>Alergeny : mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                       |              | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                                      |                                            |
|                                                                                                                                                                                                            | Kielbasa krakowska drobiowa 50g                                             |                                          | Schab duszony 150g                                                                  |              | pol dwica wieprzowa. 50g                                                                           |                                            |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie                                                                      | Drugie niadanie | Obiad                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                  | Posiłek nocny |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|      | Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzenie                            |                 | Alergeny : mleko, gluten<br>Spos.obróbki: duszenie |              | Alergeny : białko sojowe<br>Spos.obróbki: parzona                                        |               |
|      | Pomidor b /s 100g                                                             |                 | Buraczki 150g<br>Spos.obróbki: gotowanie           |              | Salatka jarzynowa mr nt 150g<br>Alergeny : mleko,seler, jajko<br>Spos.obróbki: gotowanie |               |
|      | Kawa zbo owa 250ml<br><br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |                 | Kompot 250ml<br><br>Spos.obróbki: gotowanie        |              | Herbata z syropem o smaku<br>cytrynowym 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                 |               |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2052.78 kcal; Białko: 116.18 g; W glowodany ogółem: 314.79 g; Cukier: 70.17 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.95 g; Błonnik: 23.94 g; Sól: 32.06 g

|                            |                                                                                             |                                                    |                                                                                              |  |                                                                                             |                                                    |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 2024-09-30<br>poniedziałek | Zupa mleczna z kasz mann<br>250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Ma lanka truskawkowa 150ml<br><br>Alergeny : mleko | Krupnik z ziemniakami 500ml<br><br>Alergeny : gluten,seler, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie |  | Zupa mleczna z kasz mann<br>250 250ml<br>Alergeny : mleko,gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie | Serek truskawkowy 150g<br>150g<br>Alergeny : mleko |
|                            | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                               |                                                    | Pierogi leniwe 200g<br>Alergeny : mleko,gluten,jajko,<br>Spos.obróbki: gotowanie             |  | chleb pszenny (4 kr) 70g<br>Alergeny : gluten                                               |                                                    |
|                            | Pasta z drobiu i jarzyn 80g<br>Alergeny : gluten<br>Spos.obróbki: gotowanie                 |                                                    | jabłko pieczone 150g<br>Spos.obróbki: pieczenie                                              |  | Masło 10g<br>Alergeny : mleko                                                               |                                                    |
|                            | Kawa zbo owa 250ml<br>Alergeny : gluten, mleko<br>Spos.obróbki: gotowanie                   |                                                    | Kompot 250ml<br>Spos.obróbki: gotowanie                                                      |  | Szynka drobiowa 50 g 50g                                                                    |                                                    |
|                            |                                                                                             |                                                    |                                                                                              |  | Pomidor b /s 100g                                                                           |                                                    |
|                            |                                                                                             |                                                    |                                                                                              |  | Herbata 250ml                                                                               |                                                    |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2166.52 kcal; Białko: 128.90 g; W glowodany ogółem: 308.69 g; Cukier: 76.71 g; Tłuszcz: 51.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.81 g; Błonnik: 19.33 g; Sól: 14.43 g