

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

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-01 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Sałata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.28 kcal; Białko: 93.49 g; W glowodany ogółem: 287.31 g; Cukier: 41.76 g; Tłuszcz: 71.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.50 g; Błonnik: 30.11 g; Sól: 33.46 g

2024-10-02 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2213.68 kcal; Białko: 108.58 g; W glowodany ogółem: 268.23 g; Cukier: 53.43 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.10 g; Błonnik: 26.59 g; Sól: 13.68 g						
2024-10-03 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	jablko 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2485.44 kcal; Białko: 123.46 g; W glowodany ogółem: 352.45 g; Cukier: 46.46 g; Tłuszcz: 72.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.60 g; Błonnik: 26.61 g; Sól: 37.21 g						
2024-10-04 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2463.00 kcal; Białko: 108.20 g; W glowodany ogółem: 345.19 g; Cukier: 57.93 g; Tłuszcz: 84.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.12 g; Błonnik: 33.25 g; Sól: 29.55 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-05 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2164.40 kcal; Białko: 110.86 g; W glowodany ogółem: 288.31 g; Cukier: 40.10 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.52 g; Błonnik: 47.74 g; Sól: 19.56 g

2024-10-06 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 32.15 g

2024-10-07 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
----------------------------	---	--	--	--	--	---

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 80g  Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny: mleko
	Ogórek wie y 50g		Kapusta zasma ana 150g  Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml  Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2473.87 kcal; Białko: 137.17 g; W glowodany ogółem: 297.66 g; Cukier: 50.94 g; Tłuszcz: 89.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.82 g; Błonnik: 31.30 g; Sól: 32.75 g

2024-10-08 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g  Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g  Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g  Alergeny: mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2383.52 kcal; Białko: 93.74 g; W glowodany ogółem: 295.29 g; Cukier: 40.41 g; Tłuszcz: 103.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.85 g; Błonnik: 33.92 g; Sól: 42.36 g

2024-10-09 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 150ml  Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g  Alergeny: gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Fasolka szparagowa 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2142.46 kcal; Bialko: 101.65 g; W glowodany ogółem: 324.97 g; Cukier: 74.73 g; Tluszcz: 59.45 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.99 g; Bionnik: 29.03 g; Sol: 35.32 g

2024-10-10 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Makaron widerki 100g Alergeny : gly ten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 400 ml 400g		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Parówki drobiowe 3 szt 100g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2256.93 kcal; Bialko: 93.44 g; W glowodany ogółem: 302.22 g; Cukier: 57.83 g; Tluszcz: 78.03 g; Kwasy tluszczowe nasycone:34.54 g; Bionnik: 27.34 g; Sol: 13.04 g

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

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-01 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.01 kcal; Białko: 98.31 g; W glowodany ogółem: 271.69 g; Cukier: 29.24 g; Tłuszcz: 73.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.70 g; Błonnik: 32.95 g; Sól: 33.62 g						
2024-10-02 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek wie y 50g		jabłko 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Kawa zbo owa b/c 250ml	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2150.33 kcal; Białko: 111.70 g; W glowodany ogółem: 245.26 g; Cukier: 33.07 g; Tłuszcz: 83.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.17 g; Błonnik: 30.83 g; Sól: 13.85 g						
2024-10-03 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	jabłko 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2261.58 kcal; Białko: 117.53 g; W glowodany ogółem: 321.18 g; Cukier: 27.43 g; Tłuszcz: 68.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.48 g; Błonnik: 39.61 g; Sól: 40.86 g						
2024-10-04 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny: mleko, gorczyca		Herbata b/c 250ml	
		Buraczki 150g				

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2022.90 kcal; Białko: 91.82 g; W glowodany ogółem: 283.84 g; Cukier: 31.31 g; Tłuszcz: 69.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.46 g; Błonnik: 35.40 g; Sól: 29.25 g						
2024-10-05 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko, seler		Salata zielona li 35g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1911.13 kcal; Białko: 101.74 g; W glowodany ogółem: 264.34 g; Cukier: 28.83 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.05 g; Błonnik: 50.19 g; Sól: 18.43 g						
2024-10-06 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		jabłko 100g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2054.59 kcal; Białko: 116.06 g; W glowodany ogółem: 266.37 g; Cukier: 33.72 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.56 g; Blonnik: 29.16 g; Sól: 32.29 g						
2024-10-07 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Ogórek wie y 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jabłko 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2442.83 kcal; Białko: 154.05 g; W glowodany ogółem: 296.34 g; Cukier: 32.55 g; Tłuszcz: 80.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.96 g; Blonnik: 40.84 g; Sól: 31.86 g						
2024-10-08 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			

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

Data	niadanie Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2348.61 kcal; Białko: 96.72 g; W glowodany ogółem: 271.53 g; Cukier: 18.75 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:52.75 g; Błonnik: 36.77 g; Sól: 42.52 g						
2024-10-09 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko 100g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Ogórek wie y 100 g 100g					
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2205.51 kcal; Białko: 115.45 g; W glowodany ogółem: 319.21 g; Cukier: 37.37 g; Tłuszcz: 64.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.53 g; Błonnik: 36.38 g; Sól: 34.95 g						
2024-10-10 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron widerki 100g Alergeny : gly ten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 400 ml 400g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2053.96 kcal; Białko: 96.27 g; W glowodany ogółem: 267.41 g; Cukier: 25.37 g; Tłuszcz: 72.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.09 g; Błonnik: 28.32 g; Sól: 10.83 g						

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

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-01 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2075.13 kcal; Białko: 94.84 g; W glowodany ogółem: 293.06 g; Cukier: 47.93 g; Tłuszcz: 66.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.77 g; Błonnik: 29.91 g; Sól: 30.44 g						
2024-10-02 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2285.12 kcal; Białko: 106.69 g; W glowodany ogółem: 285.56 g; Cukier: 53.46 g; Tłuszcz: 83.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.33 g; Błonnik: 24.50 g; Sól: 17.85 g						
2024-10-03 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	jablko 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2332.85 kcal; Białko: 113.18 g; W glowodany ogółem: 334.00 g; Cukier: 49.96 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.06 g; Błonnik: 33.25 g; Sól: 41.34 g						
2024-10-04 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzykowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2271.16 kcal; Białko: 106.72 g; W glowodany ogółem: 336.41 g; Cukier: 63.10 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.81 g; Błonnik: 32.68 g; Sól: 29.43 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-05 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek kiszony 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.15 kcal; Białko: 110.91 g; W glowodany ogółem: 289.26 g; Cukier: 40.10 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.94 g; Błonnik: 47.69 g; Sól: 18.06 g						
2024-10-06 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 32.15 g						
2024-10-07 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 80g  Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Marchewka opruszana 150g  Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml  Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2430.37 kcal; Białko: 133.32 g; W glowodany ogółem: 289.45 g; Cukier: 52.56 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.06 g; Błonnik: 29.04 g; Sól: 32.74 g

2024-10-08 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml  Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g  Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g  Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g  Alergeny: mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2393.92 kcal; Białko: 95.55 g; W glowodany ogółem: 298.42 g; Cukier: 43.26 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:51.22 g; Błonnik: 35.24 g; Sól: 32.99 g

2024-10-09 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 150ml  Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g  Alergeny: gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Fasolka szparagowa 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2157.96 kcal; Bialko: 101.95 g; W glowodany ogółem: 328.17 g; Cukier: 74.73 g; Tluszcz: 59.45 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.92 g; Bionnik: 29.03 g; Sól: 35.32 g

2024-10-10 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Makaron widerki 100g Alergeny : gly ten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo 400 ml 400g		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Parówki drobiowe 3 szt 100g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2246.62 kcal; Bialko: 93.27 g; W glowodany ogółem: 296.56 g; Cukier: 57.99 g; Tluszcz: 77.62 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.13 g; Bionnik: 23.11 g; Sól: 8.67 g