

Jadłospis za okres od 2024-10-11 do 2024-10-20

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-11 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Makaron z musem jablkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.69 kcal; Bialko: 91.64 g; W glowodany ogólem: 311.07 g; Cukier: 41.45 g; Tluszcz: 67.47 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.67 g; Blonnik: 24.77 g; Sól: 7.46 g

2024-10-12 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2332.57 kcal; Bialko: 105.48 g; W glowodany ogólem: 332.58 g; Cukier: 43.61 g; Tluszcz: 77.65 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.25 g; Blonnik: 33.87 g; Sól: 34.54 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-13 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2097.31 kcal; Bialko: 135.18 g; W glowodany ogolem: 241.66 g; Cukier: 47.15 g; Tluszcz: 71.03 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.53 g; Bionnik: 32.63 g; Sol: 37.58 g

2024-10-14 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2557.68 kcal; Bialko: 138.83 g; W glowodany ogolem: 260.58 g; Cukier: 57.74 g; Tluszcz: 109.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:50.61 g; Bionnik: 20.28 g; Sol: 15.63 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-15 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2259.63 kcal; Białko: 117.08 g; W glowodany ogółem: 317.98 g; Cukier: 82.10 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.38 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 32.89 g

2024-10-16 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	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		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Leczo z ciecierzyc 400 ml 400g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Ser ółty 40 g 40g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g				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: 2023.11 kcal; Białko: 99.47 g; W glowodany ogółem: 302.77 g; Cukier: 44.86 g; Tłuszcz: 61.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.53 g; Błonnik: 28.01 g; Sól: 24.65 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-17 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2374.21 kcal; Białko: 104.02 g; W glowodany ogółem: 303.41 g; Cukier: 46.00 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.48 g; Błonnik: 26.12 g; Sól: 31.26 g						
2024-10-18 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Dem 70g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2316.09 kcal; Białko: 88.36 g; W glowodany ogółem: 336.41 g; Cukier: 101.88 g; Tłuszcz: 79.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.78 g; Błonnik: 30.97 g; Sól: 36.43 g						
2024-10-19 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 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		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2398.12 kcal; Białko: 117.91 g; W glowodany ogółem: 308.41 g; Cukier: 50.46 g; Tłuszcz: 86.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.71 g; Błonnik: 32.41 g; Sól: 36.24 g

2024-10-20 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2077.92 kcal; Białko: 136.11 g; W glowodany ogółem: 269.82 g; Cukier: 40.85 g; Tłuszcz: 59.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.41 g; Błonnik: 38.08 g; Sól: 39.25 g

Jadłospis za okres od 2024-10-11 do 2024-10-20

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-11 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				jabłko 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.15 kcal; Białko: 105.06 g; W glowodany ogółem: 306.26 g; Cukier: 31.91 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.03 g; Błonnik: 28.51 g; Sól: 6.68 g

2024-10-12 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie			
		Kompot 250ml				

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: 2340.87 kcal; Białko: 107.47 g; W glowodany ogółem: 321.75 g; Cukier: 27.88 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.96 g; Błonnik: 40.65 g; Sól: 34.57 g						
2024-10-13 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki b/c 150g Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2057.69 kcal; Białko: 135.21 g; W glowodany ogółem: 232.69 g; Cukier: 43.36 g; Tłuszcz: 70.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.47 g; Błonnik: 36.91 g; Sól: 37.72 g						
2024-10-14 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos. obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2316.13 kcal; Białko: 135.67 g; W glowodany ogółem: 229.21 g; Cukier: 29.98 g; Tłuszcz: 102.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 49.97 g; Błonnik: 24.52 g; Sól: 15.25 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-15 wtorek	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 graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot st 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2163.61 kcal; Białko: 118.64 g; W glowodany ogółem: 268.77 g; Cukier: 36.89 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.83 g; Błonnik: 35.77 g; Sól: 32.08 g

2024-10-16 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	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		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Leczo z ciecierzyc 400 ml 400g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1966.06 kcal; Białko: 89.00 g; W glowodany ogółem: 283.65 g; Cukier: 39.00 g; Tłuszcz: 61.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.63 g; Błonnik: 29.26 g; Sól: 24.65 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-17 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	
	Salatka typu grecka 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2093.31 kcal; Białko: 98.47 g; W glowodany ogółem: 266.19 g; Cukier: 13.21 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.68 g; Błonnik: 27.10 g; Sól: 30.70 g						
2024-10-18 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Serek do chleba 100g 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		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny: mleko		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2104.07 kcal; Białko: 84.03 g; W glowodany ogółem: 266.36 g; Cukier: 34.11 g; Tłuszcz: 90.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 52.57 g; Błonnik: 35.12 g; Sól: 35.88 g						
2024-10-19 sobota	chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g	Sos jarzynowy 100 ml 100g		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2138.05 kcal; Białko: 130.70 g; W glowodany ogółem: 276.94 g; Cukier: 35.23 g; Tłuszcz: 66.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.39 g; Błonnik: 37.17 g; Sól: 37.01 g

2024-10-20 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	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	Sok pomidorowy 300g	Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jabłko 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2109.07 kcal; Białko: 134.14 g; W glowodany ogółem: 279.25 g; Cukier: 39.39 g; Tłuszcz: 60.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.70 g; Błonnik: 45.32 g; Sól: 39.42 g

Jadłospis za okres od 2024-10-11 do 2024-10-20

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-11 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Makaron z musem jablkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.69 kcal; Bialko: 91.64 g; W glowodany ogólem: 311.07 g; Cukier: 41.45 g; Tluszcz: 67.47 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.67 g; Bionnik: 24.77 g; Sól: 7.46 g						
2024-10-12 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2296.82 kcal; Bialko: 101.78 g; W glowodany ogólem: 325.97 g; Cukier: 45.24 g; Tluszcz: 77.58 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.95 g; Bionnik: 31.62 g; Sól: 34.53 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-13 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2147.31 kcal; Bialko: 137.48 g; W glowodany ogolem: 253.41 g; Cukier: 56.90 g; Tluszcz: 70.88 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.44 g; Bionnik: 35.13 g; Sol: 34.58 g						
2024-10-14 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2557.68 kcal; Bialko: 138.83 g; W glowodany ogolem: 260.58 g; Cukier: 57.74 g; Tluszcz: 109.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:50.61 g; Bionnik: 20.28 g; Sol: 15.63 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-15 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2259.63 kcal; Białko: 117.08 g; W glowodany ogółem: 317.98 g; Cukier: 82.10 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.38 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 32.89 g						
2024-10-16 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	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		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Leczo 400 ml 400g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				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: 1990.07 kcal; Białko: 90.98 g; W glowodany ogółem: 301.37 g; Cukier: 45.89 g; Tłuszcz: 57.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.20 g; Błonnik: 26.79 g; Sól: 20.60 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-17 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko, gluten Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2374.21 kcal; Białko: 104.02 g; W glowodany ogółem: 303.41 g; Cukier: 46.00 g; Tłuszcz: 89.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.48 g; Błonnik: 26.12 g; Sól: 31.26 g						
2024-10-18 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2254.02 kcal; Białko: 86.87 g; W glowodany ogółem: 333.77 g; Cukier: 101.89 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.12 g; Błonnik: 30.77 g; Sól: 36.38 g						
2024-10-19 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 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: 2248.85 kcal; Białko: 124.14 g; W glowodany ogółem: 306.93 g; Cukier: 58.98 g; Tłuszcz: 67.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.80 g; Błonnik: 31.21 g; Sól: 37.32 g

2024-10-20 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera , marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko, seler		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2080.42 kcal; Białko: 136.01 g; W glowodany ogółem: 270.52 g; Cukier: 40.85 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.13 g; Błonnik: 37.28 g; Sól: 36.25 g

Jadłospis za okres od 2024-10-11 do 2024-10-20

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-11 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml A lergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Sos twarogowy 80g A lergeny : mleko		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g A lergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Pomidor b/s 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2111.73 kcal; Bialko: 112.62 g; W glowodany ogolem: 329.40 g; Cukier: 47.10 g; Tluszcz: 45.83 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.64 g; Bionnik: 26.07 g; Sol: 4.21 g

2024-10-12 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Sos koperkowy 100g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Serek niadaniowy, 100g A lergeny : mleko		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g A lergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g A lergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.34 kcal; Bialko: 104.18 g; W glowodany ogolem: 353.20 g; Cukier: 55.75 g; Tluszcz: 56.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.53 g; Bionnik: 30.50 g; Sol: 30.26 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-13 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masto 10g A lergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g A lergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2151.28 kcal; Bialko: 135.20 g; W glowodany ogolem: 307.05 g; Cukier: 77.75 g; Tluszcz: 51.26 g; Kwasy tluszczowe nasycone:19.94 g; Blonnik: 27.20 g; Sol: 28.17 g						
2024-10-14 poniedzialek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Maslo 10g A lergeny : mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		banan c 150g	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g A lergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2266.29 kcal; Bialko: 117.06 g; W glowodany ogolem: 329.72 g; Cukier: 74.28 g; Tluszcz: 63.10 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.04 g; Blonnik: 23.67 g; Sol: 21.37 g						
2024-10-15 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Butka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten
	Galaretka drobiowa d 180g 180g		Ziemniaki 300g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g	D em 70g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2184.88 kcal; Białko: 114.54 g; W glowodany ogółem: 338.62 g; Cukier: 86.99 g; Tłuszcz: 47.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.66 g; Błonnik: 33.04 g; Sól: 32.23 g

2024-10-16 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor b/s 100g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2089.52 kcal; Białko: 113.55 g; W glowodany ogółem: 346.98 g; Cukier: 53.40 g; Tłuszcz: 41.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.26 g; Błonnik: 30.33 g; Sól: 20.82 g

2024-10-17 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluethn Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2294.63 kcal; Białko: 113.35 g; W glowodany ogółem: 345.89 g; Cukier: 52.72 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.02 g; Błonnik: 27.50 g; Sól: 30.48 g

2024-10-18 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	D em 70g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2167.05 kcal; Białko: 92.73 g; W glowodany ogółem: 391.99 g; Cukier: 104.94 g; Tłuszcz: 37.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.29 g; Błonnik: 34.12 g; Sól: 43.37 g

2024-10-19 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny: mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2057.82 kcal; Białko: 109.04 g; W glowodany ogółem: 329.39 g; Cukier: 57.07 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.31 g; Błonnik: 33.66 g; Sól: 36.45 g						
2024-10-20 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.68 kcal; Białko: 135.92 g; W glowodany ogółem: 289.32 g; Cukier: 44.42 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.07 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 29.62 g						