

Jadłospis za okres od 2024-10-21 do 2024-10-30

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-21 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	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		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2436.39 kcal; Białko: 97.06 g; W glowodany ogółem: 302.04 g; Cukier: 40.47 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.33 g; Błonnik: 29.73 g; Sól: 16.05 g						
2024-10-22 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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2037.30 kcal; Białko: 92.24 g; W glowodany ogółem: 297.96 g; Cukier: 49.37 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.92 g; Błonnik: 29.88 g; Sól: 41.13 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-23 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2345.64 kcal; Białko: 107.24 g; W glowodany ogółem: 300.64 g; Cukier: 49.84 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 48.75 g; Błonnik: 31.05 g; Sól: 35.73 g

2024-10-24 czwartek	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 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
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2265.05 kcal; Białko: 145.12 g; W glowodany ogółem: 294.62 g; Cukier: 50.38 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.14 g; Błonnik: 39.52 g; Sól: 37.71 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-25 piątek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.65 kcal; Białko: 85.70 g; W glowodany ogółem: 342.76 g; Cukier: 100.58 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.63 g; Błonnik: 28.99 g; Sól: 10.47 g

2024-10-26 sobota	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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka, mleko, gorczyca Spos. obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko, mleko 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: 2436.65 kcal; Białko: 105.64 g; W glowodany ogółem: 270.21 g; Cukier: 50.11 g; Tłuszcz: 103.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.91 g; Błonnik: 22.08 g; Sól: 6.36 g

2024-10-27 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Schab duszony 150g		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g	pomidor 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Posiłek nocny
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		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 z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2145.09 kcal; Białko: 113.33 g; W glowodany ogółem: 284.69 g; Cukier: 37.45 g; Tłuszcz: 69.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.93 g; Błonnik: 29.25 g; Sól: 38.25 g

2024-10-28 poniedziałek	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		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, 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: 2382.57 kcal; Białko: 116.75 g; W glowodany ogółem: 277.84 g; Cukier: 79.41 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.41 g; Błonnik: 21.43 g; Sól: 12.62 g

2024-10-29 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		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: 2101.27 kcal; Białko: 123.00 g; W glowodany ogółem: 284.49 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.59 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.33 g

2024-10-30 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ser topiony 180 g 22,5g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka typu grecka 100g	
	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: 2288.85 kcal; Białko: 117.16 g; W glowodany ogółem: 284.70 g; Cukier: 41.52 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.56 g; Błonnik: 29.31 g; Sól: 14.71 g

Jadłospis za okres od 2024-10-21 do 2024-10-30

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-21 poniedziałek	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		Ketchup 20g 20g	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		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2161.54 kcal; Białko: 87.88 g; W glowodany ogółem: 270.67 g; Cukier: 25.11 g; Tłuszcz: 87.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.74 g; Błonnik: 30.97 g; Sól: 14.92 g						
2024-10-22 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.18 kcal; Białko: 105.47 g; W glowodany ogółem: 270.79 g; Cukier: 32.58 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.84 g; Błonnik: 29.16 g; Sól: 41.41 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-23 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretki drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g				Herbata b/c 250ml	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2266.69 kcal; Białko: 112.33 g; W glowodany ogółem: 271.69 g; Cukier: 33.12 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 48.73 g; Błonnik: 35.59 g; Sól: 35.90 g						
2024-10-24 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
				Herbata b/c 250ml		
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2174.43 kcal; Białko: 142.45 g; W glowodany ogółem: 274.40 g; Cukier: 39.84 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.97 g; Błonnik: 40.50 g; Sól: 37.85 g						
2024-10-25 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g	jabłko 100g	Sos twarogowy 80g		chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1951.74 kcal; Białko: 92.39 g; W glowodany ogółem: 257.83 g; Cukier: 28.39 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.47 g; Błonnik: 24.74 g; Sól: 14.50 g						
2024-10-26 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Mus owocowy 100g 100g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2290.52 kcal; Białko: 127.24 g; W glowodany ogółem: 227.75 g; Cukier: 32.82 g; Tłuszcz: 99.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.67 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 9.71 g						
2024-10-27 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2023.89 kcal; Białko: 110.71 g; W glowodany ogółem: 255.32 g; Cukier: 33.36 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.07 g; Błonnik: 32.93 g; Sól: 38.07 g						
2024-10-28 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	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko	
	Ogórek wie y 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2160.70 kcal; Białko: 136.03 g; W glowodany ogółem: 224.57 g; Cukier: 38.64 g; Tłuszcz: 84.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.55 g; Błonnik: 25.48 g; Sól: 11.26 g						
2024-10-29 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g		Herbata b/c 250ml	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1919.77 kcal; Białko: 116.87 g; W glowodany ogółem: 271.27 g; Cukier: 37.25 g; Tłuszcz: 54.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.79 g; Błonnik: 35.36 g; Sól: 37.73 g						
2024-10-30 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka typu grecka 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2280.11 kcal; Białko: 132.41 g; W glowodany ogółem: 264.37 g; Cukier: 27.35 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.99 g; Błonnik: 33.86 g; Sól: 15.20 g					

Jadłospis za okres od 2024-10-21 do 2024-10-30

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-21 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2436.39 kcal; Białko: 97.06 g; W glowodany ogółem: 302.04 g; Cukier: 40.47 g; Tłuszcz: 97.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.33 g; Błonnik: 29.73 g; Sól: 16.05 g						
2024-10-22 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70g 70g		Pieczen rzyska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2070.85 kcal; Białko: 92.11 g; W glowodany ogółem: 309.23 g; Cukier: 49.66 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.00 g; Błonnik: 29.43 g; Sól: 42.43 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-23 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny : ryba, gluten, mleko, seler Spos. obróbki: duszenie		Galaretki drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko, jajko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pomidor 50g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2339.14 kcal; Białko: 107.04 g; W glowodany ogółem: 299.39 g; Cukier: 49.84 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 48.65 g; Błonnik: 30.65 g; Sól: 34.23 g

2024-10-24 czwartek	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 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
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2242.55 kcal; Białko: 144.27 g; W glowodany ogółem: 290.07 g; Cukier: 50.33 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.83 g; Błonnik: 38.12 g; Sól: 34.71 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-25 piątek	Mleczna z płatkami jczmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Dem 70g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2321.09 kcal; Białko: 83.81 g; W glowodany ogółem: 360.10 g; Cukier: 100.60 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.86 g; Błonnik: 26.90 g; Sól: 14.65 g						
2024-10-26 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka, mleko, gorczyca Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko, mleko 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: 2271.06 kcal; Białko: 94.97 g; W glowodany ogółem: 249.26 g; Cukier: 53.61 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.16 g; Błonnik: 27.92 g; Sól: 7.49 g						
2024-10-27 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko, mleko, seler 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: 2051.94 kcal; Białko: 111.98 g; W ęlowodany ogółem: 276.19 g; Cukier: 33.88 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.09 g; Błonnik: 25.75 g; Sól: 35.23 g

2024-10-28 poniedziałek	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		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Surówka z selera , marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko, seler		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten , mleko , białko sojowe	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, 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: 2383.32 kcal; Białko: 116.55 g; W ęlowodany ogółem: 277.99 g; Cukier: 79.36 g; Tłuszcz: 93.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.84 g; Błonnik: 21.18 g; Sól: 12.62 g

2024-10-29 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		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: 2101.27 kcal; Białko: 123.00 g; W glowodany ogółem: 284.49 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.59 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.33 g						
2024-10-30 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	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: 2315.61 kcal; Białko: 130.89 g; W glowodany ogółem: 285.77 g; Cukier: 51.35 g; Tłuszcz: 78.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.23 g; Błonnik: 27.74 g; Sól: 15.18 g						

Jadłospis za okres od 2024-10-21 do 2024-10-30

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-21 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi smym nt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2066.82 kcal; Białko: 92.34 g; W glowodany ogółem: 336.21 g; Cukier: 48.65 g; Tłuszcz: 48.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.74 g; Błonnik: 24.92 g; Sól: 8.73 g						
2024-10-22 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pomidor 100 g 100g	
	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: 2067.54 kcal; Białko: 106.92 g; W glowodany ogółem: 333.54 g; Cukier: 50.48 g; Tłuszcz: 45.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.20 g; Błonnik: 28.63 g; Sól: 39.63 g						
2024-10-23 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Pomidor b /s 100g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2354.43 kcal; Białko: 116.20 g; W glowodany ogółem: 333.25 g; Cukier: 66.62 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.71 g; Błonnik: 31.09 g; Sól: 34.18 g

2024-10-24 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		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: 2183.98 kcal; Białko: 148.77 g; W glowodany ogółem: 298.24 g; Cukier: 51.99 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.05 g; Błonnik: 27.65 g; Sól: 28.20 g

2024-10-25 pi tek	Mleczna z płatkami j zmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Krupnik z ziemniakami 500ml		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.35 kcal; Białko: 90.86 g; W glowodany ogółem: 389.35 g; Cukier: 105.98 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.13 g; Błonnik: 29.43 g; Sól: 14.23 g						
2024-10-26 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pomidor b /s 100g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.00 kcal; Białko: 107.87 g; W glowodany ogółem: 324.44 g; Cukier: 62.37 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.77 g; Błonnik: 34.81 g; Sól: 30.63 g						
2024-10-27 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko, seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml			
	Kawa zbo owa 250ml					

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2307.50 kcal; Białko: 113.43 g; W glowodany ogółem: 314.66 g; Cukier: 47.01 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.67 g; Błonnik: 25.11 g; Sól: 30.59 g						
2024-10-28 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2050.94 kcal; Białko: 110.26 g; W glowodany ogółem: 335.64 g; Cukier: 81.03 g; Tłuszcz: 38.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.80 g; Błonnik: 20.60 g; Sól: 19.55 g						
2024-10-29 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		banan c 150g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2287.05 kcal; Białko: 132.96 g; W glowodany ogółem: 362.37 g; Cukier: 79.01 g; Tłuszcz: 45.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.88 g; Błonnik: 33.53 g; Sól: 29.66 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-30 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	
	Salata zielona li 35g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2306.10 kcal; Białko: 124.07 g; W glowodany ogółem: 338.65 g; Cukier: 60.08 g; Tłuszcz: 57.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.30 g; Błonnik: 30.73 g; Sól: 39.90 g						