

Jadłospis za okres od 2024-10-31 do 2024-11-09

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-31 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymaska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 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: 2300.38 kcal; Białko: 91.18 g; W glowodany ogółem: 315.52 g; Cukier: 53.44 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.92 g; Błonnik: 27.96 g; Sól: 40.04 g						
2024-11-01 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2189.59 kcal; Białko: 129.26 g; W glowodany ogółem: 269.23 g; Cukier: 49.26 g; Tłuszcz: 75.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.93 g; Błonnik: 26.04 g; Sól: 32.56 g						
2024-11-02 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Grochowa z grzankami 450g 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
	Ogórek kiszony 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler 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: 2471.74 kcal; Białko: 129.98 g; W glowodany ogółem: 346.82 g; Cukier: 53.45 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.43 g; Błonnik: 33.12 g; Sól: 36.62 g						
2024-11-03 niedziela	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny: mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2123.33 kcal; Białko: 99.36 g; W glowodany ogółem: 259.01 g; Cukier: 48.40 g; Tłuszcz: 90.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.81 g; Błonnik: 32.56 g; Sól: 32.03 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-04 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70g 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko 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 ywcz: Warto energetyczna: 2070.54 kcal; Białko: 97.93 g; W glowodany ogółem: 259.46 g; Cukier: 63.35 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.41 g; Błonnik: 26.15 g; Sól: 13.77 g						
2024-11-05 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluenn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	D em 70g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2474.30 kcal; Białko: 105.22 g; W glowodany ogółem: 373.48 g; Cukier: 91.98 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.50 g; Błonnik: 38.21 g; Sól: 5.25 g						
2024-11-06 roda	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2085.77 kcal; Bialko: 91.87 g; W glowodany ogółem: 299.55 g; Cukier: 45.66 g; Tluszcz: 65.28 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.07 g; Blonnik: 37.17 g; Sól: 23.67 g

2024-11-07 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz z ud ca indyczego 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2354.11 kcal; Bialko: 100.42 g; W glowodany ogółem: 310.18 g; Cukier: 62.38 g; Tluszcz: 84.26 g; Kwasy tluszczowe nasycone:48.15 g; Blonnik: 26.53 g; Sól: 12.10 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-08 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Nale niki z serem i musem jabłkowym 300g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z ty czyka 150g Alergeny : jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Sałatka typu grecka 100g				Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2261.38 kcal; Białko: 116.05 g; W glowodany ogółem: 312.19 g; Cukier: 42.35 g; Tłuszcz: 67.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.77 g; Blonnik: 22.46 g; Sól: 15.99 g

2024-11-09 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Sałatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, 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: 2321.26 kcal; Białko: 108.80 g; W glowodany ogółem: 338.17 g; Cukier: 68.78 g; Tłuszcz: 69.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.43 g; Blonnik: 29.20 g; Sól: 32.54 g

Jadłospis za okres od 2024-10-31 do 2024-11-09

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-31 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2053.56 kcal; Bialko: 88.39 g; W glowodany ogótem: 282.60 g; Cukier: 22.00 g; Tluszcz: 72.52 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.33 g; Blonnik: 27.24 g; Sól: 39.62 g						
2024-11-01 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosól z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,bialko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2122.34 kcal; Bialko: 133.88 g; W glowodany ogótem: 242.42 g; Cukier: 37.24 g; Tluszcz: 75.81 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.60 g; Blonnik: 27.12 g; Sól: 32.35 g						
2024-11-02 sobota	chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g	Grochowa z grzankami 450g		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,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2325.97 kcal; Białko: 131.66 g; W glowodany ogółem: 305.00 g; Cukier: 28.43 g; Tłuszcz: 73.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.21 g; Blonnik: 34.36 g; Sól: 36.79 g

2024-11-03 niedziela	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2001.49 kcal; Białko: 113.43 g; W glowodany ogółem: 248.10 g; Cukier: 34.21 g; Tłuszcz: 68.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.48 g; Blonnik: 36.60 g; Sól: 30.42 g

2024-11-04 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g		Masło 10g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny: mleko		Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g		jabłko 100g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	Alergeny: białko sojowe, mleko					
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
			Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
			Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1922.84 kcal; Białko: 95.81 g; W glowodany ogółem: 232.44 g; Cukier: 33.81 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.53 g; Błonnik: 30.13 g; Sól: 13.69 g						
2024-11-05 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g	jabłko 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Alergeny: gluten		Alergeny: seler, mleko, glutn Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: gluten	
	Masło 10g		Kasza gryczana 80g		Masło 10g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Alergeny: mleko		Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: mleko	
	Serek niadaniowy, 100g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z makreli i jajka 80g 80g	pomidor 50g
	Alergeny: mleko				Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g	
			Alergeny: mleko		Alergeny: gorczyca	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Kawa zbo owa b/c 250ml	
			Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2067.70 kcal; Białko: 100.26 g; W glowodany ogółem: 287.23 g; Cukier: 29.08 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.43 g; Błonnik: 38.73 g; Sól: 4.14 g						
2024-11-06 roda	chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g
	Alergeny: gluten		Alergeny: seler, gluten .mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: gluten	Alergeny: gluten
	Masło 10g		Ry p 80g		Masło 10g	pomidor 50g
	Alergeny: mleko		Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: mleko	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g	Serek niadaniowy, 100g
	Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie				Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g		jabłko pieczone 150g		Salatka typu grecka 100g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny: mleko		Spos.obróbki: pieczenie			
	Ogórek wie y 50g		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 ywcz: Warto energetyczna: 2045.72 kcal; Białko: 85.11 g; W glowodany ogółem: 271.08 g; Cukier: 31.25 g; Tłuszcz: 78.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.47 g; Błonnik: 38.41 g; Sól: 23.77 g						
2024-11-07 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz z ud ca indyczego 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: duszenie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2250.28 kcal; Białko: 102.10 g; W glowodany ogółem: 273.77 g; Cukier: 37.97 g; Tłuszcz: 86.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.66 g; Błonnik: 31.08 g; Sól: 12.27 g						
2024-11-08 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z ty czyka 150g Alergeny: jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Salatka typu grecka 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2209.49 kcal; Białko: 98.69 g; W glowodany ogółem: 321.70 g; Cukier: 31.61 g; Tłuszcz: 64.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.93 g; Błonnik: 26.28 g; Sól: 16.08 g						
2024-11-09 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko, gorczyca		Salatka marchewkowa 100g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2083.76 kcal; Białko: 110.32 g; W glowodany ogółem: 289.17 g; Cukier: 30.37 g; Tłuszcz: 63.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.44 g; Błonnik: 32.19 g; Sól: 32.77 g						

Jadłospis za okres od 2024-10-31 do 2024-11-09

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-31 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 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: 2311.88 kcal; Białko: 92.10 g; W glowodany ogółem: 324.16 g; Cukier: 53.09 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.90 g; Błonnik: 30.00 g; Sól: 37.03 g

2024-11-01 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	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: 2192.59 kcal; Białko: 129.51 g; W glowodany ogółem: 270.03 g; Cukier: 49.31 g; Tłuszcz: 75.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.92 g; Błonnik: 26.24 g; Sól: 31.06 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-02 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny : ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler 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: 2319.15 kcal; Bialko: 119.71 g; W glowodany ogolem: 328.37 g; Cukier: 56.95 g; Tluszcz: 71.88 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.88 g; Bionnik: 39.76 g; Sol: 40.75 g						
2024-11-03 niedziela	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2113.53 kcal; Bialko: 95.36 g; W glowodany ogolem: 263.11 g; Cukier: 50.50 g; Tluszcz: 81.96 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.21 g; Bionnik: 32.56 g; Sol: 31.35 g						
2024-11-04 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko 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: 2070.54 kcal; Białko: 97.93 g; W glowodany ogółem: 259.46 g; Cukier: 63.35 g; Tłuszcz: 78.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.41 g; Błonnik: 26.15 g; Sól: 13.77 g						
2024-11-05 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	D em 70g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny: gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2474.30 kcal; Białko: 105.22 g; W glowodany ogółem: 373.48 g; Cukier: 91.98 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.50 g; Błonnik: 38.21 g; Sól: 5.25 g						
2024-11-06roda	Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Leczo 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2010.71 kcal; Białko: 91.92 g; W glowodany ogółem: 300.83 g; Cukier: 45.47 g; Tłuszcz: 56.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.90 g; Błonnik: 37.01 g; Sól: 23.11 g

2024-11-07 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz z ud ca indyczego 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny: gorczyca		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2354.11 kcal; Białko: 100.42 g; W glowodany ogółem: 310.18 g; Cukier: 62.38 g; Tłuszcz: 84.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 48.15 g; Błonnik: 26.53 g; Sól: 12.10 g

2024-11-08 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z ty czyka 150g Alergeny: jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	posidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2353.26 kcal; Białko: 103.01 g; W glowodany ogółem: 354.47 g; Cukier: 44.37 g; Tłuszcz: 64.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.08 g; Błonnik: 25.03 g; Sól: 15.91 g

2024-11-09 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny: jajko, mleko, 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: 2036.79 kcal; Białko: 103.85 g; W glowodany ogółem: 321.26 g; Cukier: 76.69 g; Tłuszcz: 46.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.35 g; Błonnik: 26.10 g; Sól: 29.43 g

Jadłospis za okres od 2024-10-31 do 2024-11-09

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-10-31 czwartek	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		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2110.46 kcal; Białko: 104.25 g; W glowodany ogółem: 325.07 g; Cukier: 52.68 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.29 g; Błonnik: 28.37 g; Sól: 31.25 g						
2024-11-01 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2112.11 kcal; Białko: 150.73 g; W glowodany ogółem: 297.19 g; Cukier: 53.87 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.75 g; Błonnik: 27.63 g; Sól: 26.31 g						
2024-11-02 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten 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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny: mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2164.92 kcal; Białko: 120.36 g; W glowodany ogółem: 347.53 g; Cukier: 58.54 g; Tłuszcz: 40.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.32 g; Błonnik: 37.06 g; Sól: 40.20 g

2024-11-03 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2054.16 kcal; Białko: 110.66 g; W glowodany ogółem: 339.50 g; Cukier: 85.09 g; Tłuszcz: 39.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.31 g; Błonnik: 29.16 g; Sól: 26.21 g

2024-11-04 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny: gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		jabłko 100g		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2074.05 kcal; Białko: 108.50 g; W glowodany ogółem: 299.14 g; Cukier: 74.61 g; Tłuszcz: 56.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.08 g; Błonnik: 22.14 g; Sól: 4.01 g						
2024-11-05 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Szynka drobiowa 30 g 30g
	D em 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2441.94 kcal; Białko: 117.86 g; W glowodany ogółem: 421.91 g; Cukier: 96.13 g; Tłuszcz: 45.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.69 g; Błonnik: 39.79 g; Sól: 29.60 g						
2024-11-06 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 500ml 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2214.69 kcal; Białko: 112.06 g; W glowodany ogółem: 366.13 g; Cukier: 58.37 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.65 g; Błonnik: 31.24 g; Sól: 21.89 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-07 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Zraz z ud ca indyczego 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata b/c 250ml	
		Herbata 250ml				

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.62 kcal; Białko: 101.09 g; W glowodany ogółem: 332.92 g; Cukier: 59.36 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.14 g; Błonnik: 29.47 g; Sól: 32.97 g

2024-11-08 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	pomidor 50g
	Pomidor b/s 100g		Herbata 250ml			Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2006.85 kcal; Białko: 105.64 g; W glowodany ogółem: 330.12 g; Cukier: 40.31 g; Tłuszcz: 36.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.61 g; Błonnik: 24.26 g; Sól: 15.34 g

2024-11-09 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g	D em 70g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Pasta z twarogu i koperku 80g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka marchewkowa nt 100g Alergeny : jajko, mleko 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 ywcz: Warto energetyczna: 2167.56 kcal; Białko: 124.03 g; W glowodany ogółem: 371.98 g; Cukier: 91.73 g; Tłuszcz: 28.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.47 g; Błonnik: 23.27 g; Sól: 28.03 g						