

Jadłospis za okres od 2024-11-20 do 2024-11-29

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-20 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pomidor 50g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Ogórek kiszony 50g	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona				Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2092.48 kcal; Białko: 94.50 g; W glowodany ogółem: 265.49 g; Cukier: 35.66 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.61 g; Błonnik: 28.12 g; Sól: 8.65 g						
2024-11-21 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2495.59 kcal; Białko: 107.62 g; W glowodany ogółem: 347.50 g; Cukier: 46.48 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.27 g; Błonnik: 29.49 g; Sól: 37.00 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-22 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2064.93 kcal; Białko: 92.78 g; W glowodany ogółem: 300.06 g; Cukier: 46.67 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.93 g; Błonnik: 28.25 g; Sól: 11.22 g

2024-11-23 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	koperkowa z makaronem 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	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2039.45 kcal; Białko: 105.30 g; W glowodany ogółem: 254.53 g; Cukier: 37.72 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.06 g; Błonnik: 25.62 g; Sól: 34.84 g

2024-11-24 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.39 kcal; Bialko: 137.04 g; W glowodany ogólem: 283.74 g; Cukier: 62.00 g; Tluszcz: 69.80 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.77 g; Blonnik: 37.93 g; Sól: 42.60 g

2024-11-25 poniedzialek	Ketchup 20g 20g	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2332.45 kcal; Bialko: 120.48 g; W glowodany ogólem: 286.55 g; Cukier: 46.60 g; Tluszcz: 86.26 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.42 g; Blonnik: 28.01 g; Sól: 33.39 g

2024-11-26 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Maslo 10g		Kasza gryczana 80g		Maslo 10g	Maslo 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz z ud ca indyczego 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2160.31 kcal; Białko: 123.45 g; W glowodany ogółem: 275.48 g; Cukier: 46.78 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.41 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 6.27 g

2024-11-27 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka w 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2085.30 kcal; Białko: 122.53 g; W glowodany ogółem: 282.25 g; Cukier: 48.48 g; Tłuszcz: 61.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.26 g; Błonnik: 27.47 g; Sól: 25.06 g

2024-11-28 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	miód25g 25g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko,gorczyca		pomidor 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2151.49 kcal; Białko: 96.24 g; W glowodany ogółem: 326.40 g; Cukier: 65.61 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.92 g; Błonnik: 32.31 g; Sól: 30.40 g

2024-11-29 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	ser fromage 100g Alergeny: mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.95 kcal; Białko: 121.08 g; W glowodany ogółem: 277.23 g; Cukier: 50.73 g; Tłuszcz: 95.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.07 g; Błonnik: 24.30 g; Sól: 36.51 g

Jadłospis za okres od 2024-11-20 do 2024-11-29

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-20 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Grochowa z grzankami 450g Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	pomidor 50g		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Ogórek kiszony 50g	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2072.28 kcal; Białko: 93.28 g; W glowodany ogółem: 261.12 g; Cukier: 26.77 g; Tłuszcz: 74.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.73 g; Błonnik: 32.10 g; Sól: 8.79 g						
2024-11-21 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2493.54 kcal; Białko: 110.62 g; W glowodany ogółem: 334.82 g; Cukier: 23.32 g; Tłuszcz: 90.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.00 g; Błonnik: 36.01 g; Sól: 37.00 g						
2024-11-22 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	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
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2009.77 kcal; Białko: 87.57 g; W glowodany ogółem: 285.92 g; Cukier: 32.93 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.57 g; Błonnik: 27.40 g; Sól: 15.56 g						
2024-11-23 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszanej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1973.18 kcal; Białko: 119.21 g; W glowodany ogółem: 239.46 g; Cukier: 32.22 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.18 g; Błonnik: 30.05 g; Sól: 33.10 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-24 niedziela	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	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko		Salatka ziemniaczana 150g 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 ywcz: Warto energetyczna: 2114.27 kcal; Białko: 140.07 g; W glowodany ogółem: 249.27 g; Cukier: 37.21 g; Tłuszcz: 70.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.59 g; Blonnik: 38.91 g; Sól: 42.74 g

2024-11-25 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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny: mleko		Pomidor 100 g 100g	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2138.90 kcal; Białko: 106.64 g; W glowodany ogółem: 264.57 g; Cukier: 39.07 g; Tłuszcz: 82.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.29 g; Blonnik: 32.93 g; Sól: 32.44 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-26 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz z ud ca indyczego 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	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: 2027.96 kcal; Białko: 122.83 g; W glowodany ogółem: 239.31 g; Cukier: 21.16 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.28 g; Błonnik: 27.47 g; Sól: 6.29 g						
2024-11-27 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka w 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1986.68 kcal; Białko: 119.87 g; W glowodany ogółem: 260.03 g; Cukier: 35.94 g; Tłuszcz: 60.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.09 g; Błonnik: 28.45 g; Sól: 25.20 g						
2024-11-28 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g	jabłko 100g	Ogórkowa z ry em ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pomidor 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1799.77 kcal; Białko: 94.00 g; W glowodany ogółem: 241.42 g; Cukier: 20.10 g; Tłuszcz: 60.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.97 g; Błonnik: 29.01 g; Sól: 27.93 g						
2024-11-29 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 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 gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Papryka w 50g	
	Ogórek kiszony 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: 2143.53 kcal; Białko: 118.96 g; W glowodany ogółem: 238.42 g; Cukier: 25.12 g; Tłuszcz: 89.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.28 g; Błonnik: 25.34 g; Sól: 36.48 g						

Jadłospis za okres od 2024-11-20 do 2024-11-29

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-20 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	pomidor 50g		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Ogórek kiszony 50g	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona				Sałata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1939.89 kcal; Białko: 84.22 g; W glowodany ogółem: 247.04 g; Cukier: 39.16 g; Tłuszcz: 72.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.07 g; Błonnik: 34.76 g; Sól: 12.78 g						

2024-11-21 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2495.59 kcal; Białko: 107.62 g; W glowodany ogółem: 347.50 g; Cukier: 46.48 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.27 g; Błonnik: 29.49 g; Sól: 37.00 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-22 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 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
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2128.62 kcal; Białko: 90.74 g; W glowodany ogółem: 315.79 g; Cukier: 46.69 g; Tłuszcz: 63.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.70 g; Błonnik: 26.16 g; Sól: 15.39 g						
2024-11-23 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	koperkowa z makaronem 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	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2006.25 kcal; Białko: 103.30 g; W glowodany ogółem: 262.39 g; Cukier: 43.80 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.51 g; Błonnik: 25.42 g; Sól: 30.46 g						
2024-11-24 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.39 kcal; Bialko: 136.64 g; W glowodany ogolem: 281.24 g; Cukier: 62.00 g; Tluszcz: 69.50 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.56 g; Blonnik: 37.13 g; Sol: 39.60 g

2024-11-25 poniedzialek	Ketchup 20g 20g	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	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		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Safata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.95 kcal; Bialko: 117.70 g; W glowodany ogolem: 282.79 g; Cukier: 46.99 g; Tluszcz: 70.78 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.72 g; Blonnik: 28.38 g; Sol: 33.29 g

2024-11-26 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g		Gulasz z ud ca indyczego 150g		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g	Szynka drobiowa 30 g 30g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2160.31 kcal; Białko: 123.45 g; W glowodany ogółem: 275.48 g; Cukier: 46.78 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.41 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 6.27 g						
2024-11-27 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.80 kcal; Białko: 122.33 g; W glowodany ogółem: 281.00 g; Cukier: 48.48 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.16 g; Błonnik: 27.07 g; Sól: 23.56 g						
2024-11-28 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pomidor 50g	
	miód25g 25g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2093.42 kcal; Białko: 94.45 g; W glowodany ogółem: 325.69 g; Cukier: 73.39 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.78 g; Błonnik: 30.74 g; Sól: 28.09 g						
2024-11-29 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 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 gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		pomidor 50g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2269.38 kcal; Białko: 119.39 g; W glowodany ogółem: 273.34 g; Cukier: 50.74 g; Tłuszcz: 89.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.31 g; Błonnik: 23.70 g; Sól: 34.96 g						

Jadłospis za okres od 2024-11-20 do 2024-11-29

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-20 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 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		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona				Herbata 250ml	
	Pomidor b/s 100g					
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2224.35 kcal; Białko: 93.75 g; W glowodany ogółem: 296.88 g; Cukier: 52.71 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.69 g; Błonnik: 25.37 g; Sól: 10.82 g						
2024-11-21 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.19 kcal; Białko: 108.40 g; W glowodany ogółem: 363.09 g; Cukier: 52.95 g; Tłuszcz: 56.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.81 g; Błonnik: 29.32 g; Sól: 31.05 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-22 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		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		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2290.49 kcal; Białko: 109.51 g; W glowodany ogółem: 365.69 g; Cukier: 61.73 g; Tłuszcz: 49.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.77 g; Błonnik: 22.37 g; Sól: 15.09 g						
2024-11-23 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2121.63 kcal; Białko: 128.96 g; W glowodany ogółem: 312.19 g; Cukier: 54.79 g; Tłuszcz: 50.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.26 g; Błonnik: 26.28 g; Sól: 29.99 g						
2024-11-24 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu 80g		Udziec z kurczaka. 250g		Salatka ziemniaczana nt 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2135.61 kcal; Białko: 138.31 g; W glowodany ogółem: 307.43 g; Cukier: 65.83 g; Tłuszcz: 48.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.07 g; Błonnik: 28.33 g; Sól: 30.82 g

2024-11-25 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	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
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	banan c 150g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2436.07 kcal; Białko: 120.13 g; W glowodany ogółem: 346.58 g; Cukier: 76.24 g; Tłuszcz: 68.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.20 g; Błonnik: 31.13 g; Sól: 32.32 g

2024-11-26 wtorek	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : 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		Gulasz z ud ca indyczego 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbozowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2192.59 kcal; Białko: 125.37 g; W glowodany ogółem: 335.85 g; Cukier: 56.36 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.48 g; Błonnik: 29.63 g; Sól: 27.95 g						
2024-11-27 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	pomidor 50g		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b/s 100g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2121.59 kcal; Białko: 116.57 g; W glowodany ogółem: 345.40 g; Cukier: 62.43 g; Tłuszcz: 33.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.14 g; Błonnik: 26.05 g; Sól: 22.93 g						
2024-11-28 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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	
	miód25g 25g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2045.68 kcal; Białko: 97.68 g; W glowodany ogółem: 351.80 g; Cukier: 75.39 g; Tłuszcz: 37.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.88 g; Błonnik: 29.45 g; Sól: 26.30 g						
2024-11-29 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Sos koperkowy 100g		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	ser fromage 100g Alergeny : mleko		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		banan c 150g	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2125.88 kcal; Białko: 117.45 g; W glowodany ogółem: 341.88 g; Cukier: 68.95 g; Tłuszcz: 48.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.33 g; Błonnik: 29.65 g; Sól: 44.75 g						