

Jadłospis za okres od 2024-11-30 do 2024-12-09

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-30 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2258.90 kcal; Białko: 117.94 g; W glowodany ogółem: 279.91 g; Cukier: 43.06 g; Tłuszcz: 84.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.81 g; Błonnik: 37.43 g; Sól: 33.09 g

2024-12-01 niedziela	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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka ziemniaczana 150g 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: 2162.99 kcal; Białko: 121.29 g; W glowodany ogółem: 280.01 g; Cukier: 58.59 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.24 g; Błonnik: 30.59 g; Sól: 36.87 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-02 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser topiony 180 g 22,5g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2200.97 kcal; Białko: 101.04 g; W glowodany ogółem: 311.50 g; Cukier: 51.40 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.10 g; Błonnik: 32.14 g; Sól: 23.49 g

2024-12-03 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml 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: 2224.20 kcal; Białko: 120.92 g; W glowodany ogółem: 279.39 g; Cukier: 56.92 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.26 g; Błonnik: 31.81 g; Sól: 39.64 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-04 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml 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		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie				Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2363.91 kcal; Białko: 110.61 g; W glowodany ogółem: 282.49 g; Cukier: 38.63 g; Tłuszcz: 92.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.17 g; Błonnik: 22.32 g; Sól: 15.79 g

2024-12-05 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrąwka z drobiu 350ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1970.44 kcal; Białko: 109.68 g; W glowodany ogółem: 269.72 g; Cukier: 53.41 g; Tłuszcz: 61.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.16 g; Błonnik: 42.30 g; Sól: 33.74 g

2024-12-06 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
----------------------	--	--------------	--------------------------------------	--	-------------------------	----------------------------

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g 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: 2403.66 kcal; Białko: 101.52 g; W glowodany ogółem: 377.75 g; Cukier: 97.71 g; Tłuszcz: 66.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.72 g; Błonnik: 45.32 g; Sól: 39.37 g

2024-12-07 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.43 kcal; Białko: 99.21 g; W glowodany ogółem: 288.74 g; Cukier: 44.98 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.58 g; Błonnik: 27.00 g; Sól: 31.95 g

2024-12-08 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Pomidorowa z makaronem 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g
-------------------------	--------------------------	----------------------	------------------------------	--	-------------------------	-----------------------------

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Schab duszony 150g  Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2262.94 kcal; Bialko: 119.69 g; W glowodany ogolem: 292.91 g; Cukier: 63.30 g; Tluszcz: 77.38 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.22 g; Blonnik: 25.18 g; Sol: 38.44 g

2024-12-09 poniedzialek	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 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
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2406.25 kcal; Bialko: 127.76 g; W glowodany ogolem: 266.07 g; Cukier: 53.46 g; Tluszcz: 94.42 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.27 g; Blonnik: 21.41 g; Sol: 10.99 g

Jadłospis za okres od 2024-11-30 do 2024-12-09

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-30 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Brokułowa krem z grzankami 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie				

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2038.13 kcal; Białko: 113.84 g; W glowodany ogółem: 262.83 g; Cukier: 42.44 g; Tłuszcz: 68.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.02 g; Błonnik: 42.34 g; Sól: 33.16 g

2024-12-01 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	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	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko,seler		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.37 kcal; Białko: 151.46 g; W glowodany ogółem: 268.95 g; Cukier: 42.80 g; Tłuszcz: 68.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.79 g; Błonnik: 32.63 g; Sól: 36.23 g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-02 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 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 graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 1983.45 kcal; Białko: 91.46 g; W glowodany ogółem: 275.48 g; Cukier: 31.18 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.77 g; Błonnik: 33.38 g; Sól: 22.88 g						
2024-12-03 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2135.69 kcal; Białko: 123.78 g; W glowodany ogółem: 265.28 g; Cukier: 39.00 g; Tłuszcz: 76.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.02 g; Błonnik: 39.36 g; Sól: 39.11 g						
2024-12-04 roda	chleb graham (3 kr) 70g	Kefir bananowy b/c 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko 100g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka typu grecka 100g	
	jablko 100g		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: 2304.64 kcal; Białko: 107.19 g; W glowodany ogółem: 271.07 g; Cukier: 30.52 g; Tłuszcz: 92.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.16 g; Błonnik: 26.56 g; Sól: 15.96 g

2024-12-05 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrąwka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g			
	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: 1964.39 kcal; Białko: 112.68 g; W glowodany ogółem: 256.04 g; Cukier: 29.25 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.89 g; Błonnik: 48.81 g; Sól: 33.74 g

2024-12-06 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jablko 100g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	pomidor 50g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Serek do chleba 100g 100g  Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g  Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g  Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g  Alergeny : gorczyca	
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2117.41 kcal; Białko: 97.62 g; W glowodany ogółem: 285.94 g; Cukier: 34.93 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.68 g; Błonnik: 45.10 g; Sól: 41.57 g

2024-12-07 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml 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
	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g  Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		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: 2002.04 kcal; Białko: 102.08 g; W glowodany ogółem: 259.01 g; Cukier: 30.68 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.89 g; Błonnik: 28.33 g; Sól: 30.87 g

2024-12-08 niedziela	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	Serek naturalny 150g 150g  Alergeny : mleko
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Schab duszony 150g  Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 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: 2197.74 kcal; Białko: 128.82 g; W glowodany ogółem: 264.09 g; Cukier: 33.41 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.25 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 38.43 g						
2024-12-09 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g  Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Surówka z ogórka kiszonego 150g Alergeny : gorczyca		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2161.63 kcal; Białko: 138.57 g; W glowodany ogółem: 255.16 g; Cukier: 31.47 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.27 g; Błonnik: 25.15 g; Sól: 8.76 g						

Jadłospis za okres od 2024-11-30 do 2024-12-09

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-11-30 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g 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 grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny: mleko		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2095.40 kcal; Białko: 115.16 g; W glowodany ogółem: 276.15 g; Cukier: 43.45 g; Tłuszcz: 69.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.11 g; Błonnik: 37.80 g; Sól: 32.99 g						
2024-12-01 niedziela	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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko, seler		Salatka ziemniaczana 150g 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: 2162.99 kcal; Białko: 121.29 g; W glowodany ogółem: 280.01 g; Cukier: 58.59 g; Tłuszcz: 70.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.24 g; Błonnik: 30.59 g; Sól: 36.87 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-02 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Leczo 300 g 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.69 kcal; Białko: 100.41 g; W glowodany ogółem: 309.93 g; Cukier: 51.15 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.77 g; Błonnik: 31.18 g; Sól: 19.69 g						
2024-12-03 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2157.10 kcal; Białko: 120.65 g; W glowodany ogółem: 282.85 g; Cukier: 58.76 g; Tłuszcz: 73.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.21 g; Błonnik: 31.81 g; Sól: 38.94 g						
2024-12-04 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir bananowy 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2351.02 kcal; Białko: 111.95 g; W glowodany ogółem: 277.32 g; Cukier: 30.42 g; Tłuszcz: 93.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.30 g; Błonnik: 23.20 g; Sól: 13.54 g						
2024-12-05 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1989.69 kcal; Białko: 110.75 g; W glowodany ogółem: 279.96 g; Cukier: 53.06 g; Tłuszcz: 61.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.60 g; Błonnik: 44.33 g; Sól: 30.73 g						
2024-12-06 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g 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: 2469.15 kcal; Białko: 99.95 g; W glowodany ogółem: 396.14 g; Cukier: 97.83 g; Tłuszcz: 67.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.46 g; Błonnik: 43.50 g; Sól: 47.05 g						
2024-12-07 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2239.93 kcal; Białko: 99.86 g; W glowodany ogółem: 293.39 g; Cukier: 45.03 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.54 g; Błonnik: 27.25 g; Sól: 31.95 g						
2024-12-08 niedziela	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	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Schab duszony 150g  Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.94 kcal; Bialko: 119.29 g; W glowodany ogolem: 290.41 g; Cukier: 63.30 g; Tluszcz: 77.08 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.01 g; Blonnik: 24.38 g; Sol: 35.44 g

2024-12-09 poniedzialek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g  Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 3 szt 100g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2406.25 kcal; Bialko: 127.76 g; W glowodany ogolem: 266.07 g; Cukier: 53.46 g; Tluszcz: 94.42 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.27 g; Blonnik: 21.41 g; Sol: 10.99 g