

Jadłospis za okres od 2024-12-10 do 2024-12-19

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-10 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2104.93 kcal; Białko: 93.43 g; W glowodany ogółem: 287.19 g; Cukier: 41.92 g; Tłuszcz: 71.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.53 g; Błonnik: 30.11 g; Sól: 33.47 g

2024-12-11 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2223.18 kcal; Białko: 109.03 g; W glowodany ogółem: 270.28 g; Cukier: 53.48 g; Tłuszcz: 82.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.19 g; Błonnik: 27.19 g; Sól: 13.68 g						
2024-12-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Salata zielona li 35g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2460.64 kcal; Białko: 122.50 g; W glowodany ogółem: 336.83 g; Cukier: 42.70 g; Tłuszcz: 76.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.66 g; Błonnik: 23.94 g; Sól: 37.08 g						
2024-12-13 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2448.95 kcal; Białko: 106.88 g; W glowodany ogółem: 353.03 g; Cukier: 69.39 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.68 g; Błonnik: 27.33 g; Sól: 5.04 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2164.40 kcal; Białko: 110.86 g; W glowodany ogółem: 288.31 g; Cukier: 40.10 g; Tłuszcz: 70.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.52 g; Błonnik: 47.74 g; Sól: 19.56 g

2024-12-15 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 32.15 g

2024-12-16 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g 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
----------------------------	---	--	--	--	--	---

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2411.12 kcal; Białko: 132.25 g; W glowodany ogółem: 279.21 g; Cukier: 52.91 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.62 g; Błonnik: 27.01 g; Sól: 35.75 g

2024-12-17 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 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
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko 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: 2383.52 kcal; Białko: 93.74 g; W glowodany ogółem: 295.29 g; Cukier: 40.41 g; Tłuszcz: 103.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 50.85 g; Błonnik: 33.92 g; Sól: 42.36 g

2024-12-18 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2252.70 kcal; Białko: 96.32 g; W glowodany ogółem: 366.12 g; Cukier: 77.79 g; Tłuszcz: 60.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.34 g; Błonnik: 30.68 g; Sól: 52.59 g

2024-12-19 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 300 g 400g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ser topiony 180 g 22,5g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	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: 2296.56 kcal; Białko: 92.74 g; W glowodany ogółem: 322.53 g; Cukier: 56.73 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.85 g; Błonnik: 28.10 g; Sól: 17.87 g

Jadłospis za okres od 2024-12-10 do 2024-12-19

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-10 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb 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
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tuńczykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2077.66 kcal; Białko: 98.25 g; W glowodany ogółem: 271.57 g; Cukier: 29.40 g; Tłuszcz: 73.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.73 g; Błonnik: 32.95 g; Sól: 33.63 g						
2024-12-11 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	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 Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek wie y 50g		jabłko 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Kawa zbo owa b/c 250ml	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2159.83 kcal; Białko: 112.15 g; W glowodany ogółem: 247.31 g; Cukier: 33.12 g; Tłuszcz: 84.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.27 g; Błonnik: 31.43 g; Sól: 13.85 g						
2024-12-12 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Salata zielona li 35g
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko 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: 2296.58 kcal; Białko: 114.37 g; W glowodany ogółem: 306.00 g; Cukier: 24.03 g; Tłuszcz: 78.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:47.76 g; Błonnik: 37.10 g; Sól: 41.21 g						
2024-12-13 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml				Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2039.45 kcal; Białko: 89.94 g; W glowodany ogółem: 285.02 g; Cukier: 34.13 g; Tłuszcz: 65.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.24 g; Błonnik: 26.54 g; Sól: 4.79 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-14 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko, seler		Salata zielona li 35g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1911.13 kcal; Białko: 101.74 g; W glowodany ogółem: 264.34 g; Cukier: 28.83 g; Tłuszcz: 60.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.05 g; Błonnik: 50.19 g; Sól: 18.43 g					
2024-12-15 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler 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 szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		jabłko 100g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2054.59 kcal; Białko: 116.06 g; W glowodany ogółem: 266.37 g; Cukier: 33.72 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.56 g; Błonnik: 29.16 g; Sól: 32.29 g						
2024-12-16 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Rosół z makaronem 480ml		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 Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	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		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jabłko 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2380.08 kcal; Białko: 149.13 g; W glowodany ogółem: 277.89 g; Cukier: 34.52 g; Tłuszcz: 80.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.76 g; Blonnik: 36.55 g; Sól: 34.87 g

2024-12-17 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb 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 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko 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: 2348.61 kcal; Białko: 96.72 g; W glowodany ogółem: 271.53 g; Cukier: 18.75 g; Tłuszcz: 107.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:52.75 g; Blonnik: 36.77 g; Sól: 42.52 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-18 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten 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		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem			
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2184.68 kcal; Bialko: 108.03 g; W glowodany ogolem: 339.57 g; Cukier: 35.79 g; Tluszcz: 59.41 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.01 g; Bionnik: 34.83 g; Sol: 52.17 g

2024-12-19 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 300 g 400g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Papryka 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: 2093.59 kcal; Bialko: 95.58 g; W glowodany ogolem: 287.73 g; Cukier: 24.27 g; Tluszcz: 71.20 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.40 g; Bionnik: 29.08 g; Sol: 15.66 g

Jadłospis za okres od 2024-12-10 do 2024-12-19

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-10 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2074.78 kcal; Białko: 94.78 g; W glowodany ogółem: 292.94 g; Cukier: 48.09 g; Tłuszcz: 66.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.80 g; Błonnik: 29.91 g; Sól: 30.45 g						
2024-12-11 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2294.62 kcal; Białko: 107.14 g; W glowodany ogółem: 287.61 g; Cukier: 53.51 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.42 g; Błonnik: 25.10 g; Sól: 17.85 g						
2024-12-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Salata zielona li 35g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2308.05 kcal; Białko: 112.22 g; W glowodany ogółem: 318.38 g; Cukier: 46.20 g; Tłuszcz: 75.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.12 g; Błonnik: 30.58 g; Sól: 41.21 g						
2024-12-13 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2448.95 kcal; Białko: 106.88 g; W glowodany ogółem: 353.03 g; Cukier: 69.39 g; Tłuszcz: 74.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.68 g; Błonnik: 27.33 g; Sól: 5.04 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko, seler		Ogórek kiszony 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Kakao 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2168.15 kcal; Białko: 110.91 g; W glowodany ogółem: 289.26 g; Cukier: 40.10 g; Tłuszcz: 70.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.94 g; Błonnik: 47.69 g; Sól: 18.06 g						
2024-12-15 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wklowego 150g Alergeny: gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.43 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 32.15 g						
2024-12-16 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g 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

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2430.37 kcal; Białko: 133.32 g; W glowodany ogółem: 289.45 g; Cukier: 52.56 g; Tłuszcz: 89.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.06 g; Błonnik: 29.04 g; Sól: 32.74 g

2024-12-17 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	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	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko 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: 2393.92 kcal; Białko: 95.55 g; W glowodany ogółem: 298.42 g; Cukier: 43.26 g; Tłuszcz: 104.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:51.22 g; Błonnik: 35.24 g; Sól: 32.99 g

2024-12-18 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Sos koperkowy 100g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2206.13 kcal; Białko: 95.13 g; W glowodany ogółem: 366.68 g; Cukier: 77.80 g; Tłuszcz: 54.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.62 g; Błonnik: 30.48 g; Sól: 52.54 g

2024-12-19 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo 300 g 400g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	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: 2205.74 kcal; Białko: 97.67 g; W glowodany ogółem: 311.94 g; Cukier: 56.09 g; Tłuszcz: 67.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.25 g; Błonnik: 26.97 g; Sól: 10.70 g

Jadłospis za okres od 2024-12-10 do 2024-12-19

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-10 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Pomidor b /s 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.89 kcal; Białko: 100.99 g; W glowodany ogółem: 337.77 g; Cukier: 53.81 g; Tłuszcz: 58.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.79 g; Błonnik: 30.06 g; Sól: 30.35 g						
2024-12-11 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml 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		Makaron z sosem mi smym nt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko 100g		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	pomidor 50g
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.22 kcal; Białko: 120.37 g; W glowodany ogółem: 333.45 g; Cukier: 62.38 g; Tłuszcz: 49.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.12 g; Błonnik: 22.35 g; Sól: 15.51 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
			Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2131.07 kcal; Białko: 98.36 g; W glowodany ogółem: 312.11 g; Cukier: 42.00 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.28 g; Błonnik: 32.08 g; Sól: 35.28 g						
2024-12-13 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2295.64 kcal; Białko: 106.63 g; W glowodany ogółem: 374.16 g; Cukier: 73.82 g; Tłuszcz: 50.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.70 g; Błonnik: 28.15 g; Sól: 6.00 g						
2024-12-14 sobota	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		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		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2024.00 kcal; Białko: 103.39 g; W glowodany ogółem: 348.11 g; Cukier: 44.04 g; Tłuszcz: 43.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.13 g; Blonnik: 42.93 g; Sól: 44.31 g

2024-12-15 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 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: 2051.80 kcal; Białko: 121.13 g; W glowodany ogółem: 307.02 g; Cukier: 66.32 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.55 g; Blonnik: 23.26 g; Sól: 30.37 g

2024-12-16 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g 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
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml		Marchewka opruszana 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	pomidor 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2112.96 kcal; Białko: 142.78 g; W glowodany ogółem: 301.05 g; Cukier: 49.38 g; Tłuszcz: 48.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.83 g; Błonnik: 29.94 g; Sól: 27.21 g						
2024-12-17 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	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: 2413.96 kcal; Białko: 107.90 g; W glowodany ogółem: 355.60 g; Cukier: 67.04 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.92 g; Błonnik: 36.23 g; Sól: 32.73 g						
2024-12-18 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2333.60 kcal; Białko: 103.84 g; W glowodany ogółem: 406.26 g; Cukier: 83.28 g; Tłuszcz: 47.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.02 g; Błonnik: 32.22 g; Sól: 50.03 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-19 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b /s 100g		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2067.08 kcal; Białko: 105.76 g; W glowodany ogółem: 331.21 g; Cukier: 54.48 g; Tłuszcz: 44.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.86 g; Błonnik: 23.34 g; Sól: 3.33 g						