

Jadłospis za okres od 2024-12-20 do 2024-12-29

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-20 piątek	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		Ogórkowa z ryem ch 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Naleniki z serem i musem jabłkowym 300g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: smażenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2182.06 kcal; Białko: 115.23 g; Węglowodany ogółem: 276.24 g; Cukier: 43.99 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.70 g; Błonnik: 19.35 g; Sól: 7.63 g						
2024-12-21 sobota	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 dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tuńczykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek wiey 100 g 100g		Kapusta zasmażana 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbożowa 250ml		Kompot 250ml			

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2244.31 kcal; Białko: 104.17 g; W glowodany ogółem: 317.37 g; Cukier: 49.06 g; Tłuszcz: 76.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.63 g; Błonnik: 35.88 g; Sól: 34.31 g						
2024-12-22 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 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: 2069.63 kcal; Białko: 91.35 g; W glowodany ogółem: 262.96 g; Cukier: 47.74 g; Tłuszcz: 83.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.65 g; Błonnik: 31.38 g; Sól: 36.18 g					
2024-12-23 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2239.85 kcal; Białko: 122.30 g; W glowodany ogółem: 250.91 g; Cukier: 55.20 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.07 g; Błonnik: 20.97 g; Sól: 10.45 g						

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-24 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Herbata 250ml		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Masło 10g Alergeny: mleko				Pierogi ruskie 200g 200g Alergeny: gluten,jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g Alergeny: gluten, jajko,mleko Spos.obróbki: gotoanie	
	Herbata 250ml				Masło 10g Alergeny: mleko	
					urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
					Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie	
					Kapusta wigilijna 100g Spos.obróbki: gotowanie	
				Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 3170.62 kcal; Białko: 119.59 g; W glowodany ogółem: 544.38 g; Cukier: 67.86 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.90 g; Błonnik: 36.69 g; Sól: 59.50 g

2024-12-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g Alergeny: seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2305.28 kcal; Białko: 143.63 g; W glowodany ogółem: 289.62 g; Cukier: 55.36 g; Tłuszcz: 72.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.01 g; Błonnik: 24.03 g; Sól: 35.71 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-26 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 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: 2060.57 kcal; Białko: 89.02 g; W glowodany ogółem: 267.24 g; Cukier: 35.34 g; Tłuszcz: 78.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.26 g; Błonnik: 29.12 g; Sól: 33.51 g

2024-12-27 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2189.60 kcal; Białko: 102.04 g; W glowodany ogółem: 296.58 g; Cukier: 44.87 g; Tłuszcz: 78.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.71 g; Błonnik: 38.12 g; Sól: 40.31 g

2024-12-28 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko,białko sojowe

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2319.04 kcal; Bialko: 124.02 g; W glowodany ogolem: 328.98 g; Cukier: 55.87 g; Tluszcz: 65.03 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.80 g; Bionnik: 26.35 g; Sol: 34.59 g

2024-12-29 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosól z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	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: 2077.92 kcal; Bialko: 136.11 g; W glowodany ogolem: 269.82 g; Cukier: 40.85 g; Tluszcz: 59.07 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.41 g; Bionnik: 38.08 g; Sol: 39.25 g

Jadłospis za okres od 2024-12-20 do 2024-12-29

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-20 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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				jabłko 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2086.40 kcal; Białko: 104.66 g; W glowodany ogółem: 304.51 g; Cukier: 31.92 g; Tłuszcz: 53.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.69 g; Blonnik: 25.66 g; Sól: 6.68 g

2024-12-21 sobota	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 dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		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
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2252.61 kcal; Białko: 106.16 g; W glowodany ogółem: 306.54 g; Cukier: 33.33 g; Tłuszcz: 81.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.35 g; Blonnik: 42.66 g; Sól: 34.34 g						
2024-12-22 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2093.01 kcal; Białko: 94.08 g; W glowodany ogółem: 268.24 g; Cukier: 53.70 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.72 g; Blonnik: 38.96 g; Sól: 36.32 g						
2024-12-23 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 graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	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: 2002.30 kcal; Białko: 116.00 g; W glowodany ogółem: 225.49 g; Cukier: 27.84 g; Tłuszcz: 77.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.42 g; Błonnik: 25.21 g; Sól: 9.92 g						
2024-12-24 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Herbata b/c 250ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	ser topiony 50g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko				Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g Alergeny: gluten, jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Masło 10g Alergeny: mleko	
	Herbata b/c 250ml				urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
					Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie	
					Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie	
				Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2376.60 kcal; Białko: 97.63 g; W glowodany ogółem: 355.72 g; Cukier: 39.65 g; Tłuszcz: 72.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:46.73 g; Błonnik: 35.34 g; Sól: 49.18 g						
2024-12-25 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.58 kcal; Białko: 147.51 g; W glowodany ogółem: 254.85 g; Cukier: 29.57 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.92 g; Błonnik: 25.01 g; Sól: 35.85 g						
2024-12-26 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2021.72 kcal; Białko: 90.34 g; W glowodany ogółem: 252.52 g; Cukier: 32.93 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.64 g; Błonnik: 40.97 g; Sól: 35.77 g						
2024-12-27 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2043.82 kcal; Białko: 100.57 g; W glowodany ogółem: 259.71 g; Cukier: 19.26 g; Tłuszcz: 77.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.49 g; Błonnik: 39.36 g; Sól: 40.33 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-28 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g 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	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2220.17 kcal; Białko: 138.38 g; W glowodany ogółem: 296.44 g; Cukier: 31.11 g; Tłuszcz: 62.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.38 g; Blonnik: 28.53 g; Sól: 35.47 g						
2024-12-29 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	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 twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jablko 100g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2040.07 kcal; Białko: 133.54 g; W glowodany ogółem: 261.10 g; Cukier: 34.74 g; Tłuszcz: 59.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.49 g; Blonnik: 42.32 g; Sól: 39.42 g						

Jadłospis za okres od 2024-12-20 do 2024-12-29

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-20 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		Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.94 kcal; Białko: 91.24 g; W glowodany ogółem: 309.32 g; Cukier: 41.46 g; Tłuszcz: 67.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.33 g; Blonnik: 21.92 g; Sól: 7.46 g						
2024-12-21 sobota	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 dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.56 kcal; Białko: 100.47 g; W glowodany ogółem: 310.76 g; Cukier: 50.69 g; Tłuszcz: 76.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.33 g; Blonnik: 33.63 g; Sól: 34.30 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-22 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2119.63 kcal; Białko: 93.65 g; W glowodany ogółem: 274.71 g; Cukier: 57.49 g; Tłuszcz: 83.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.56 g; Błonnik: 33.88 g; Sól: 33.18 g						
2024-12-23 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2239.85 kcal; Białko: 122.30 g; W glowodany ogółem: 250.91 g; Cukier: 55.20 g; Tłuszcz: 86.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.07 g; Błonnik: 20.97 g; Sól: 10.45 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-24 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Herbata 250ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Masło 10g Alergeny: mleko				Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Masło 10g Alergeny: mleko	
					urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
					Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie	
					Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie	
					Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2211.05 kcal; Białko: 79.42 g; W glowodany ogółem: 372.13 g; Cukier: 74.16 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.90 g; Błonnik: 30.99 g; Sól: 48.55 g						
2024-12-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g Alergeny: seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2292.28 kcal; Białko: 143.23 g; W glowodany ogółem: 287.12 g; Cukier: 55.36 g; Tłuszcz: 72.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.80 g; Błonnik: 23.23 g; Sól: 32.71 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-26 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2030.42 kcal; Białko: 90.37 g; W glowodany ogółem: 272.99 g; Cukier: 41.52 g; Tłuszcz: 73.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.53 g; Błonnik: 28.92 g; Sól: 30.49 g						
2024-12-27 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka typu grecka 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2240.28 kcal; Białko: 99.60 g; W glowodany ogółem: 309.81 g; Cukier: 44.89 g; Tłuszcz: 79.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.26 g; Błonnik: 35.23 g; Sól: 41.48 g						
2024-12-28 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko,białko sojowe

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 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: 2288.65 kcal; Białko: 124.53 g; W glowodany ogółem: 323.45 g; Cukier: 59.98 g; Tłuszcz: 67.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.22 g; Błonnik: 34.09 g; Sól: 39.90 g						
2024-12-29 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	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
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	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: 2080.42 kcal; Białko: 136.01 g; W glowodany ogółem: 270.52 g; Cukier: 40.85 g; Tłuszcz: 58.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.13 g; Błonnik: 37.28 g; Sól: 36.25 g						

Jadłospis za okres od 2024-12-20 do 2024-12-29

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-20 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		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Pomidor b/s 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2107.29 kcal; Białko: 111.91 g; W glowodany ogółem: 329.80 g; Cukier: 46.29 g; Tłuszcz: 43.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.32 g; Błonnik: 23.11 g; Sól: 2.53 g						
2024-12-21 sobota	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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml			

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2189.21 kcal; Białko: 104.83 g; W glowodany ogółem: 345.85 g; Cukier: 61.99 g; Tłuszcz: 58.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.25 g; Błonnik: 33.19 g; Sól: 31.72 g						
2024-12-22 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2004.03 kcal; Białko: 97.09 g; W glowodany ogółem: 310.70 g; Cukier: 66.72 g; Tłuszcz: 53.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.57 g; Błonnik: 27.45 g; Sól: 27.62 g						
2024-12-23 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		banan c 150g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 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: 2071.59 kcal; Białko: 109.11 g; W glowodany ogółem: 337.98 g; Cukier: 73.54 g; Tłuszcz: 41.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.21 g; Błonnik: 24.82 g; Sól: 19.96 g						
2024-12-24 wtorek	Mleczna z płatkami j zmiennymi 450ml		Zupa ziemniaczana 500ml		Sos koperkowy 100g	

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Herbata 250ml		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Masło 10g Alergeny : mleko				chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g				Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g Alergeny : gluten, jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie	
					Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2089.22 kcal; Białko: 75.18 g; W glowodany ogółem: 387.41 g; Cukier: 69.88 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.36 g; Błonnik: 31.99 g; Sól: 44.62 g						
2024-12-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2062.38 kcal; Białko: 143.30 g; W glowodany ogółem: 287.78 g; Cukier: 44.48 g; Tłuszcz: 48.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.88 g; Błonnik: 27.13 g; Sól: 28.16 g						
2024-12-26 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ry owa 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
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor b /s 100g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2002.98 kcal; Białko: 95.76 g; W glowodany ogółem: 312.89 g; Cukier: 51.85 g; Tłuszcz: 52.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.00 g; Błonnik: 28.21 g; Sól: 28.87 g

2024-12-27 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2164.87 kcal; Białko: 109.70 g; W glowodany ogółem: 347.70 g; Cukier: 54.24 g; Tłuszcz: 49.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.18 g; Błonnik: 32.17 g; Sól: 41.45 g

2024-12-28 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2057.82 kcal; Białko: 109.04 g; W glowodany ogółem: 329.39 g; Cukier: 57.07 g; Tłuszcz: 50.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.31 g; Błonnik: 33.66 g; Sól: 36.45 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-29 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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 twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.68 kcal; Białko: 135.92 g; W glowodany ogółem: 289.32 g; Cukier: 44.42 g; Tłuszcz: 49.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.07 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 29.62 g						