

Jadłospis za okres od 2024-12-30 do 2025-01-08

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-30 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	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		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2367.39 kcal; Białko: 96.46 g; W glowodany ogółem: 283.89 g; Cukier: 35.82 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.12 g; Błonnik: 26.73 g; Sól: 16.05 g						
2024-12-31 wtorek	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
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2053.10 kcal; Białko: 101.40 g; W glowodany ogółem: 276.02 g; Cukier: 41.81 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.36 g; Błonnik: 25.54 g; Sól: 31.92 g						
2025-01-01 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett 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 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2345.64 kcal; Białko: 107.24 g; W glowodany ogółem: 300.64 g; Cukier: 49.84 g; Tłuszcz: 90.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.75 g; Błonnik: 31.05 g; Sól: 35.73 g						
2025-01-02 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	koperkowa z makaronem 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2101.17 kcal; Białko: 108.58 g; W glowodany ogółem: 268.25 g; Cukier: 44.91 g; Tłuszcz: 69.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.97 g; Błonnik: 30.77 g; Sól: 10.75 g						
2025-01-03 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.65 kcal; Białko: 85.70 g; W glowodany ogółem: 342.76 g; Cukier: 100.58 g; Tłuszcz: 65.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.63 g; Błonnik: 28.99 g; Sól: 10.47 g						
2025-01-04 sobota	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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , bialko sojowe		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko 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: 2436.65 kcal; Białko: 105.64 g; W glowodany ogółem: 270.21 g; Cukier: 50.11 g; Tłuszcz: 103.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.91 g; Błonnik: 22.08 g; Sól: 6.36 g						
2025-01-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir truskawkowy 150ml	Rosół z makaronem 480ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : 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	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		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 z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2276.69 kcal; Białko: 142.31 g; W glowodany ogółem: 279.58 g; Cukier: 38.70 g; Tłuszcz: 70.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.69 g; Blonnik: 28.98 g; Sól: 40.75 g

2025-01-06 poniedziałek	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	Bulka ma lana 80g 80g  Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z drobiu 150g  Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Paszтет z drobiu 80g  Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2341.92 kcal; Białko: 107.16 g; W glowodany ogółem: 344.05 g; Cukier: 80.83 g; Tłuszcz: 70.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.38 g; Blonnik: 32.78 g; Sól: 43.19 g

2025-01-07 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml  Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml  Alergeny : seler, gluten .mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ry p 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		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: 2310.25 kcal; Białko: 107.57 g; W glowodany ogółem: 318.85 g; Cukier: 53.20 g; Tłuszcz: 74.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.23 g; Błonnik: 29.73 g; Sól: 20.70 g

2025-01-08 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ser topiony 180 g 22,5g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g				Salatka typu grecka 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2147.99 kcal; Białko: 133.62 g; W glowodany ogółem: 234.62 g; Cukier: 42.62 g; Tłuszcz: 81.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.44 g; Błonnik: 20.43 g; Sól: 19.31 g

Jadłospis za okres od 2024-12-30 do 2025-01-08

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-30 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata b/c 250ml				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2092.54 kcal; Białko: 87.28 g; W glowodany ogółem: 252.52 g; Cukier: 20.46 g; Tłuszcz: 86.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.53 g; Błonnik: 27.97 g; Sól: 14.92 g						
2024-12-31 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	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
	Szynka drobiowa w galarecie 70g 70g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2057.33 kcal; Białko: 113.28 g; W glowodany ogółem: 241.50 g; Cukier: 24.80 g; Tłuszcz: 80.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.24 g; Błonnik: 25.08 g; Sól: 32.23 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-01 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth 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 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g				Herbata b/c 250ml	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2266.69 kcal; Białko: 112.33 g; W glowodany ogółem: 271.69 g; Cukier: 33.12 g; Tłuszcz: 91.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.73 g; Błonnik: 35.59 g; Sól: 35.90 g						
2025-01-02 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	koperkowa z makaronem 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
				Herbata b/c 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2010.55 kcal; Białko: 105.91 g; W glowodany ogółem: 248.03 g; Cukier: 34.37 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.79 g; Błonnik: 31.75 g; Sól: 10.89 g						
2025-01-03 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny: mleko		Makaron z mussem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g  Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1951.74 kcal; Białko: 92.39 g; W glowodany ogółem: 257.83 g; Cukier: 28.39 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.47 g; Błonnik: 24.74 g; Sól: 14.50 g						
2025-01-04 sobota	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g  Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml  Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g  Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka, mleko, gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g  Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2233.52 kcal; Białko: 126.64 g; W glowodany ogółem: 215.55 g; Cukier: 21.32 g; Tłuszcz: 99.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.62 g; Błonnik: 27.76 g; Sól: 9.70 g						
2025-01-05 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml  Alergeny: mleko	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	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny: mleko

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2239.84 kcal; Białko: 142.73 g; W glowodany ogółem: 268.06 g; Cukier: 34.79 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.87 g; Błonnik: 34.72 g; Sól: 40.92 g						
2025-01-06 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2051.05 kcal; Białko: 125.83 g; W glowodany ogółem: 272.63 g; Cukier: 35.42 g; Tłuszcz: 61.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.31 g; Błonnik: 33.83 g; Sól: 41.83 g						
2025-01-07 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 80g 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		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		jabłko pieczone 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: pieczenie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	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: 2101.55 kcal; Białko: 101.15 g; W glowodany ogółem: 299.43 g; Cukier: 33.21 g; Tłuszcz: 65.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.41 g; Błonnik: 33.04 g; Sól: 20.68 g						
2025-01-08 roda	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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g				Sałatka typu grecka 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2076.24 kcal; Białko: 146.17 g; W glowodany ogółem: 200.05 g; Cukier: 18.70 g; Tłuszcz: 81.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.74 g; Błonnik: 21.67 g; Sól: 19.79 g						

Jadłospis za okres od 2024-12-30 do 2025-01-08

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-30 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	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		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2367.39 kcal; Białko: 96.46 g; W glowodany ogółem: 283.89 g; Cukier: 35.82 g; Tłuszcz: 96.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.12 g; Błonnik: 26.73 g; Sól: 16.05 g

2024-12-31 wtorek	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
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2060.85 kcal; Białko: 101.55 g; W glowodany ogółem: 277.62 g; Cukier: 41.81 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.82 g; Błonnik: 25.54 g; Sól: 31.92 g						
2025-01-01 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett 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 30 g 30g		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny : ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pomidor 50g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2339.14 kcal; Białko: 107.04 g; W glowodany ogółem: 299.39 g; Cukier: 49.84 g; Tłuszcz: 90.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.65 g; Błonnik: 30.65 g; Sól: 34.23 g						
2025-01-02 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	koperkowa z makaronem 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.67 kcal; Białko: 107.73 g; W glowodany ogółem: 263.70 g; Cukier: 44.86 g; Tłuszcz: 68.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.66 g; Błonnik: 29.37 g; Sól: 7.75 g						
2025-01-03 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2321.09 kcal; Białko: 83.81 g; W glowodany ogółem: 360.10 g; Cukier: 100.60 g; Tłuszcz: 66.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.86 g; Błonnik: 26.90 g; Sól: 14.65 g						
2025-01-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko 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: 2271.06 kcal; Białko: 94.97 g; W glowodany ogółem: 249.26 g; Cukier: 53.61 g; Tłuszcz: 102.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Błonnik: 27.92 g; Sól: 7.49 g						
2025-01-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir truskawkowy 150ml	Rosół z makaronem 480ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2170.54 kcal; Białko: 140.56 g; W glowodany ogółem: 268.58 g; Cukier: 35.13 g; Tłuszcz: 65.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.63 g; Błonnik: 24.68 g; Sól: 34.73 g

2025-01-06 poniedziałek	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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2342.67 kcal; Białko: 106.96 g; W glowodany ogółem: 344.20 g; Cukier: 80.78 g; Tłuszcz: 70.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.81 g; Błonnik: 32.53 g; Sól: 43.19 g

2025-01-07 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Leczo 300 g 300g		Pasta z morskiczka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		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: 2227.44 kcal; Białko: 107.47 g; W glowodany ogółem: 318.53 g; Cukier: 53.00 g; Tłuszcz: 65.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.59 g; Błonnik: 29.58 g; Sól: 20.14 g						
2025-01-08 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g				Salatka typu grecka 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2222.01 kcal; Białko: 147.65 g; W glowodany ogółem: 236.92 g; Cukier: 44.31 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.96 g; Błonnik: 20.43 g; Sól: 19.77 g						

Jadłospis za okres od 2024-12-30 do 2025-01-08

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-12-30 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml 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		Makaron z sosem mi smym nt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1997.82 kcal; Białko: 91.74 g; W glowodany ogółem: 318.06 g; Cukier: 44.00 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.53 g; Błonnik: 21.92 g; Sól: 8.73 g						
2024-12-31 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	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
	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
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2148.36 kcal; Białko: 125.79 g; W glowodany ogółem: 331.23 g; Cukier: 51.81 g; Tłuszcz: 46.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.43 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 27.88 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-01 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueta Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolyzat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Pomidor b /s 100g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2354.43 kcal; Białko: 116.20 g; W glowodany ogółem: 333.25 g; Cukier: 66.62 g; Tłuszcz: 65.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.71 g; Błonnik: 31.09 g; Sól: 34.18 g

2025-01-02 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g 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 ywcz: Warto energetyczna: 2185.05 kcal; Białko: 115.94 g; W glowodany ogółem: 321.46 g; Cukier: 59.62 g; Tłuszcz: 58.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.60 g; Błonnik: 23.11 g; Sól: 30.20 g

2025-01-03 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml	banan c 150g	Sos twarogowy 80g		chleb pszenny (4 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g
----------------------	---------------------------------------	--------------	-------------------	--	--------------------------	-----------------------------

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml  Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.35 kcal; Białko: 90.86 g; W glowodany ogółem: 389.35 g; Cukier: 105.98 g; Tłuszcz: 37.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.13 g; Błonnik: 29.43 g; Sól: 14.23 g						
2025-01-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml  Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pomidor b /s 100g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko 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: 2105.00 kcal; Białko: 107.87 g; W glowodany ogółem: 324.44 g; Cukier: 62.37 g; Tłuszcz: 55.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.77 g; Błonnik: 34.81 g; Sól: 30.63 g						
2025-01-05 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml  Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml  Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 100g 100g		Buraczki 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2435.35 kcal; Białko: 142.56 g; W glowodany ogółem: 304.44 g; Cukier: 47.18 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.37 g; Błonnik: 24.53 g; Sól: 30.59 g						
2025-01-06 poniedziałek	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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2156.02 kcal; Białko: 118.60 g; W glowodany ogółem: 368.55 g; Cukier: 80.64 g; Tłuszcz: 36.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.97 g; Błonnik: 31.81 g; Sól: 40.29 g						
2025-01-07 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2492.23 kcal; Białko: 129.94 g; W glowodany ogółem: 408.30 g; Cukier: 79.91 g; Tłuszcz: 51.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.81 g; Błonnik: 34.66 g; Sól: 19.48 g						
2025-01-08 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko 100g		serek grani 150 g 150g A lergeny : mleko	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie					
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2143.77 kcal; Białko: 128.41 g; W glowodany ogółem: 314.19 g; Cukier: 57.14 g; Tłuszcz: 42.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.33 g; Błonnik: 22.69 g; Sól: 22.47 g						