

Jadłospis za okres od 2025-01-09 do 2025-01-18

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2300.38 kcal; Białko: 91.18 g; W glowodany ogółem: 315.52 g; Cukier: 53.44 g; Tłuszcz: 80.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.92 g; Błonnik: 27.96 g; Sól: 40.04 g

2025-01-10 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2457.24 kcal; Białko: 99.17 g; W glowodany ogółem: 392.13 g; Cukier: 87.75 g; Tłuszcz: 66.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.88 g; Błonnik: 32.73 g; Sól: 32.35 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-11 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Surówka z selera , marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko, seler		Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler 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: 2314.44 kcal; Bialko: 121.82 g; W glowodany ogolem: 303.75 g; Cukier: 54.49 g; Tluszcz: 73.28 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 35.23 g; Bionnik: 31.06 g; Sol: 19.88 g

2025-01-12 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosól z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten 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	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Ser oity 60g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka brokułowa 100g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2204.18 kcal; Bialko: 126.81 g; W glowodany ogolem: 244.13 g; Cukier: 49.36 g; Tluszcz: 91.26 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 38.15 g; Bionnik: 31.71 g; Sol: 34.51 g

2025-01-13 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	pol dwica wieprzowa 30 g 30g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Serek do chleba 100g 100g  Alergeny : mleko		Fasolka szparagowa 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Ogórek kiszony 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.22 kcal; Białko: 112.73 g; W glowodany ogółem: 253.65 g; Cukier: 51.70 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:53.61 g; Błonnik: 25.35 g; Sól: 23.38 g

2025-01-14 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml  Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn 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	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g  Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 100g  Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2370.15 kcal; Białko: 110.94 g; W glowodany ogółem: 305.46 g; Cukier: 35.12 g; Tłuszcz: 83.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.65 g; Błonnik: 28.61 g; Sól: 4.49 g

2025-01-15 roda	Ketchup 20g 20g	Serek truskawkowy 150g 150g  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	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obrobki: parzona	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: bialko sojowe Spos.obrobki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obrobki: pieczenie		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obrobki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2238.77 kcal; Bialko: 100.27 g; W glowodany ogolem: 310.95 g; Cukier: 57.06 g; Tluszcz: 73.23 g; Kwasy tluszczowe nasycone:34.77 g; Bionnik: 28.17 g; Sol: 21.72 g

2025-01-16 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obrobki: 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.obrobki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obrobki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obrobki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: bialko sojowe,gluten Spos.obrobki: parzenie		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny: gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obrobki: gotowanie	
	jablko 100g		Kompot 250ml Spos.obrobki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obrobki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2186.14 kcal; Bialko: 111.07 g; W glowodany ogolem: 307.10 g; Cukier: 58.02 g; Tluszcz: 69.16 g; Kwasy tluszczowe nasycone:42.21 g; Bionnik: 29.40 g; Sol: 36.53 g

2025-01-17 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Nale niki z serem i musem jablkowym 300g Alergeny: gluten, mleko Spos.obrobki: sma enie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g		Kompot 250ml		Salatka z ty czyka 150g	pomidor 50g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałatka typu grecka 100g				Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2176.73 kcal; Białko: 114.51 g; W glowodany ogółem: 291.46 g; Cukier: 41.92 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.68 g; Błonnik: 21.88 g; Sól: 5.49 g						
2025-01-18 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2167.66 kcal; Białko: 98.39 g; W glowodany ogółem: 358.05 g; Cukier: 68.75 g; Tłuszcz: 53.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.26 g; Błonnik: 39.65 g; Sól: 37.92 g						

Jadłospis za okres od 2025-01-09 do 2025-01-18

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-09 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2053.56 kcal; Bialko: 88.39 g; W glowodany ogótem: 282.60 g; Cukier: 22.00 g; Tluszcz: 72.52 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.33 g; Bionnik: 27.24 g; Sól: 39.62 g						
2025-01-10 pi tek	Mleczna z platkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	jablko 100g	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
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,bialko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2024.72 kcal; Bialko: 97.88 g; W glowodany ogótem: 282.18 g; Cukier: 34.30 g; Tluszcz: 64.55 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.39 g; Bionnik: 31.03 g; Sól: 31.05 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-11 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler 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: 2168.67 kcal; Bialko: 123.50 g; W glowodany ogolem: 261.93 g; Cukier: 29.48 g; Tluszcz: 73.64 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.01 g; Blonnik: 32.30 g; Sol: 20.05 g						
2025-01-12 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten 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 drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.34 kcal; Bialko: 140.88 g; W glowodany ogolem: 233.22 g; Cukier: 35.17 g; Tluszcz: 69.55 g; Kwasy tluszczowe nasycone:28.82 g; Blonnik: 35.76 g; Sol: 32.90 g						
2025-01-13 poniedzialek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		jabłko 100g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Ogórek kiszony 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zboowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2050.37 kcal; Białko: 110.15 g; W glowodany ogółem: 241.93 g; Cukier: 42.59 g; Tłuszcz: 79.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 53.68 g; Błonnik: 29.60 g; Sól: 23.55 g

2025-01-14 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten 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	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny: gorczyca	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zboowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2284.95 kcal; Białko: 109.12 g; W glowodany ogółem: 283.94 g; Cukier: 22.58 g; Tłuszcz: 83.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.57 g; Błonnik: 29.59 g; Sól: 4.63 g

2025-01-15 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g		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: 2173.22 kcal; Białko: 99.21 g; W glowodany ogółem: 268.23 g; Cukier: 28.40 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.17 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 21.82 g

2025-01-16 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny: gorczyca		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.31 kcal; Białko: 109.61 g; W glowodany ogółem: 275.64 g; Cukier: 33.01 g; Tłuszcz: 69.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.72 g; Błonnik: 33.95 g; Sól: 36.55 g

2025-01-17 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g		Makaron z musem jablkowym 300g 300g		Salatka z ty czyka 150g	pomidor 50g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałatka typu grecka 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2124.84 kcal; Białko: 97.15 g; W glowodany ogółem: 300.98 g; Cukier: 31.18 g; Tłuszcz: 64.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.84 g; Błonnik: 25.70 g; Sól: 5.58 g						
2025-01-18 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2154.36 kcal; Białko: 104.16 g; W glowodany ogółem: 322.23 g; Cukier: 30.56 g; Tłuszcz: 65.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.29 g; Błonnik: 43.37 g; Sól: 38.26 g						

Jadłospis za okres od 2025-01-09 do 2025-01-18

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2311.88 kcal; Białko: 92.10 g; W glowodany ogółem: 324.16 g; Cukier: 53.09 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.90 g; Błonnik: 30.00 g; Sól: 37.03 g

2025-01-10 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	D em 70g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2395.17 kcal; Białko: 97.68 g; W glowodany ogółem: 389.49 g; Cukier: 87.76 g; Tłuszcz: 61.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.22 g; Błonnik: 32.53 g; Sól: 32.30 g						
2025-01-11 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler 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: 2342.04 kcal; Białko: 122.01 g; W glowodany ogółem: 316.07 g; Cukier: 54.88 g; Tłuszcz: 74.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.82 g; Błonnik: 30.88 g; Sól: 24.69 g						
2025-01-12 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , bialko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko	
	surówka z ogórka kiszonego k 80g Alergeny: gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.38 kcal; Białko: 122.81 g; W glowodany ogółem: 248.23 g; Cukier: 51.46 g; Tłuszcz: 83.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.55 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 33.83 g						
2025-01-13 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka truskawkowa 150ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		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,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Ogórek kiszony 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				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: 2100.22 kcal; Białko: 112.73 g; W glowodany ogółem: 253.65 g; Cukier: 51.70 g; Tłuszcz: 79.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:53.61 g; Błonnik: 25.35 g; Sól: 23.38 g						
2025-01-14 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn 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	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2318.90 kcal; Białko: 106.94 g; W glowodany ogółem: 295.65 g; Cukier: 36.75 g; Tłuszcz: 83.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.42 g; Błonnik: 26.36 g; Sól: 4.48 g						
2025-01-15 roda	Ketchup 20g 20g	Serek truskawkowy 150g 150g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie Alergeny : mleko	Obiad Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Leczo 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2163.71 kcal; Białko: 100.32 g; W glowodany ogółem: 312.23 g; Cukier: 56.87 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.60 g; Błonnik: 28.01 g; Sól: 21.16 g

2025-01-16 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2186.14 kcal; Białko: 111.07 g; W glowodany ogółem: 307.10 g; Cukier: 58.02 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.21 g; Błonnik: 29.40 g; Sól: 36.53 g

2025-01-17 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Sos twarogowy 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z ty czyka 150g Alergeny : jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Sałatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2268.61 kcal; Białko: 101.47 g; W glowodany ogółem: 333.75 g; Cukier: 43.95 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.99 g; Błonnik: 24.46 g; Sól: 5.41 g

2025-01-18 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2107.39 kcal; Białko: 97.70 g; W glowodany ogółem: 354.32 g; Cukier: 76.88 g; Tłuszcz: 48.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.20 g; Błonnik: 37.28 g; Sól: 34.92 g

Jadłospis za okres od 2025-01-09 do 2025-01-18

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-09 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z morskczuka 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	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2110.46 kcal; Białko: 104.25 g; W glowodany ogółem: 325.07 g; Cukier: 52.68 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.29 g; Błonnik: 28.37 g; Sól: 31.25 g

2025-01-10 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny : 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		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	D em 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	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: 2346.99 kcal; Białko: 118.81 g; W glowodany ogółem: 416.63 g; Cukier: 94.72 g; Tłuszcz: 33.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.45 g; Błonnik: 31.32 g; Sól: 30.69 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-11 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 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		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g A lergeny : mleko
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g A lergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2269.17 kcal; Bialko: 126.35 g; W glowodany ogolem: 360.12 g; Cukier: 55.81 g; Tluszcz: 52.62 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.84 g; Blonnik: 33.62 g; Sol: 48.79 g						
2025-01-12 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek niadaniowy, 100g A lergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2182.01 kcal; Bialko: 139.79 g; W glowodany ogolem: 329.28 g; Cukier: 85.26 g; Tluszcz: 42.76 g; Kwasy tluszczowe nasycone:14.01 g; Blonnik: 28.58 g; Sol: 26.20 g						
2025-01-13 poniedzialek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	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		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g		jablko 100g		Masto 10g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny: mleko				Alergeny: mleko	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor 100 g 100g				Salatka marchewkowa nt 150g  Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml  Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2346.39 kcal; Białko: 123.30 g; W glowodany ogółem: 329.76 g; Cukier: 64.45 g; Tłuszcz: 68.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45.42 g; Błonnik: 21.72 g; Sól: 20.78 g

2025-01-14 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml  Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 100g  Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g  Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b/s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2276.49 kcal; Białko: 119.25 g; W glowodany ogółem: 347.19 g; Cukier: 44.09 g; Tłuszcz: 56.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 16.21 g; Błonnik: 28.60 g; Sól: 28.84 g

2025-01-15 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g  Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 500ml  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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g		jabłko pieczone 150g		Herbata 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Spos.obróbki: pieczenie			
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2364.69 kcal; Białko: 122.26 g; W glowodany ogółem: 373.43 g; Cukier: 66.37 g; Tłuszcz: 53.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.75 g; Błonnik: 29.54 g; Sól: 22.03 g						
2025-01-16 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2090.19 kcal; Białko: 110.60 g; W glowodany ogółem: 318.10 g; Cukier: 54.36 g; Tłuszcz: 43.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.85 g; Błonnik: 28.96 g; Sól: 32.91 g						
2025-01-17 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml			Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1922.20 kcal; Białko: 104.10 g; W glowodany ogółem: 309.40 g; Cukier: 39.88 g; Tłuszcz: 36.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.51 g; Błonnik: 23.68 g; Sól: 4.84 g						

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-18 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny: mleko	Zupa makaronowa 450ml  Alergeny: seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	D em 70g
	Pasta z twarogu i koperku 80g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b/s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,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: 2195.99 kcal; Bialko: 116.87 g; W glowodany ogolem: 395.94 g; Cukier: 90.95 g; Tluszcz: 28.96 g; Kwasy tluszczowe nasycone:17.17 g; Blonnik: 33.63 g; Sol: 31.44 g