

Jadłospis za okres od 2025-01-19 do 2025-01-28

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-19 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Ogórek kiszony 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2318.00 kcal; Białko: 125.13 g; W glowodany ogółem: 294.97 g; Cukier: 47.72 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.02 g; Błonnik: 31.19 g; Sól: 36.28 g						
2025-01-20 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2351.58 kcal; Białko: 99.14 g; W glowodany ogółem: 313.94 g; Cukier: 63.12 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.64 g; Błonnik: 29.11 g; Sól: 48.91 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-21 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2112.23 kcal; Białko: 117.62 g; W glowodany ogółem: 279.64 g; Cukier: 44.47 g; Tłuszcz: 68.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.43 g; Błonnik: 34.04 g; Sól: 30.87 g

2025-01-22 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2206.56 kcal; Białko: 83.53 g; W glowodany ogółem: 323.88 g; Cukier: 49.64 g; Tłuszcz: 75.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.40 g; Błonnik: 31.25 g; Sól: 25.96 g

2025-01-23 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
------------------------	---	--	---	--	--	---

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ser topiony 25 g 25g Alergeny: mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z kapusty kiszanej 150g		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Sałatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.79 kcal; Białko: 114.32 g; W glowodany ogółem: 291.76 g; Cukier: 43.58 g; Tłuszcz: 72.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.63 g; Błonnik: 25.71 g; Sól: 36.47 g

2025-01-24 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler,mleko,gluten 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 70g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2226.01 kcal; Białko: 100.44 g; W glowodany ogółem: 322.79 g; Cukier: 76.86 g; Tłuszcz: 69.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.54 g; Błonnik: 32.29 g; Sól: 38.04 g

2025-01-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, 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
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe	
	pomidor 50g		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.72 kcal; Białko: 99.42 g; W glowodany ogółem: 282.64 g; Cukier: 38.88 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.90 g; Błonnik: 20.49 g; Sól: 6.98 g

2025-01-26 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogórek kiszony 50g
	Papryka w 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2314.78 kcal; Białko: 136.23 g; W glowodany ogółem: 263.02 g; Cukier: 30.35 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.13 g; Błonnik: 26.80 g; Sól: 41.63 g

2025-01-27 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 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		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczerek	Kolacja Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2106.34 kcal; Białko: 129.94 g; W glowodany ogółem: 224.39 g; Cukier: 49.54 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.45 g; Błonnik: 18.56 g; Sól: 11.76 g						
2025-01-28 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	D em 70g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2407.91 kcal; Białko: 106.01 g; W glowodany ogółem: 386.50 g; Cukier: 96.51 g; Tłuszcz: 59.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.19 g; Błonnik: 40.92 g; Sól: 41.36 g						

Jadłospis za okres od 2025-01-19 do 2025-01-28

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-19 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 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	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Ogórek kiszony 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler 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: 2190.11 kcal; Białko: 139.00 g; W glowodany ogółem: 265.44 g; Cukier: 33.57 g; Tłuszcz: 71.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.23 g; Blonnik: 32.32 g; Sól: 35.90 g						
2025-01-20 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny: mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2136.26 kcal; Białko: 112.46 g; W glowodany ogółem: 270.71 g; Cukier: 21.94 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.08 g; Blonnik: 30.17 g; Sól: 47.65 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-21 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka w 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: 2017.38 kcal; Białko: 114.44 g; W glowodany ogółem: 258.72 g; Cukier: 26.86 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.46 g; Błonnik: 36.59 g; Sól: 31.03 g						
2025-01-22 roda	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 (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2083.71 kcal; Białko: 80.36 g; W glowodany ogółem: 293.01 g; Cukier: 34.88 g; Tłuszcz: 75.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.27 g; Błonnik: 32.49 g; Sól: 26.13 g						
2025-01-23 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		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
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z kapusty kiszanej 150g		Ogórek wie y 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Sałatka typu grecka 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2016.72 kcal; Białko: 119.11 g; W glowodany ogółem: 261.50 g; Cukier: 21.62 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.06 g; Błonnik: 31.76 g; Sól: 35.84 g

2025-01-24 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	
	Papryka w 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	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: 1933.29 kcal; Białko: 105.05 g; W glowodany ogółem: 249.95 g; Cukier: 24.59 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.09 g; Błonnik: 31.61 g; Sól: 37.66 g

2025-01-25 sobota	chleb graham (3 kr) 70g	Kefir bananowy b/c 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
----------------------	-------------------------	--------------------------	----------------------------------	--	-------------------------	----------------------------

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		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: 2234.37 kcal; Białko: 102.46 g; W glowodany ogółem: 276.48 g; Cukier: 28.85 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.73 g; Błonnik: 26.69 g; Sól: 7.35 g

2025-01-26 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	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogórek kiszony 50g
	Papryka w 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 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: 2257.51 kcal; Białko: 134.91 g; W glowodany ogółem: 249.70 g; Cukier: 29.34 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.03 g; Błonnik: 31.34 g; Sól: 41.80 g

2025-01-27 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g
----------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------------------	--	-------------------------	-----------------------------

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, mleko,gluten 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	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: 2029.57 kcal; Białko: 132.21 g; W glowodany ogółem: 200.72 g; Cukier: 29.18 g; Tłuszcz: 78.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.44 g; Błonnik: 22.81 g; Sól: 11.93 g

2025-01-28 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1933.11 kcal; Białko: 88.47 g; W glowodany ogółem: 292.85 g; Cukier: 26.61 g; Tłuszcz: 60.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.81 g; Błonnik: 41.44 g; Sól: 40.31 g

Jadłospis za okres od 2025-01-19 do 2025-01-28

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-19 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Ogórek kiszony 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2318.00 kcal; Białko: 125.13 g; W glowodany ogółem: 294.97 g; Cukier: 47.72 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.02 g; Błonnik: 31.19 g; Sól: 36.28 g						
2025-01-20 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2359.33 kcal; Białko: 99.29 g; W glowodany ogółem: 315.54 g; Cukier: 63.12 g; Tłuszcz: 90.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.11 g; Błonnik: 29.11 g; Sól: 48.91 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-21 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko, seler		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.73 kcal; Bialko: 117.42 g; W glowodany ogolem: 278.39 g; Cukier: 44.47 g; Tluszcz: 68.00 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 31.32 g; Bionnik: 33.64 g; Sol: 29.37 g

2025-01-22 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny: mleko	Ogorkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Leczo 300 g 300g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: bialko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		jablko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Salatka z buraczkow gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2123.75 kcal; Bialko: 83.43 g; W glowodany ogolem: 323.56 g; Cukier: 49.45 g; Tluszcz: 66.60 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 39.77 g; Bionnik: 31.09 g; Sol: 25.39 g

2025-01-23 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
------------------------	--	---	--	--	---	---

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		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
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Sałatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2084.84 kcal; Białko: 119.53 g; W glowodany ogółem: 293.07 g; Cukier: 43.66 g; Tłuszcz: 58.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.36 g; Błonnik: 27.01 g; Sól: 32.80 g						
2025-01-24 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	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		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.63 kcal; Białko: 97.16 g; W glowodany ogółem: 336.68 g; Cukier: 76.94 g; Tłuszcz: 65.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.64 g; Błonnik: 30.19 g; Sól: 40.67 g						
2025-01-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe	
	pomidor 50g		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.72 kcal; Białko: 99.42 g; W glowodany ogółem: 282.64 g; Cukier: 38.88 g; Tłuszcz: 93.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.90 g; Błonnik: 20.49 g; Sól: 6.98 g						
2025-01-26 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogórek kiszony 50g
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2317.78 kcal; Białko: 136.48 g; W glowodany ogółem: 263.82 g; Cukier: 30.40 g; Tłuszcz: 89.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.12 g; Błonnik: 27.00 g; Sól: 40.13 g						
2025-01-27 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 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		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2106.34 kcal; Białko: 129.94 g; W glowodany ogółem: 224.39 g; Cukier: 49.54 g; Tłuszcz: 77.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.45 g; Błonnik: 18.56 g; Sól: 11.76 g						
2025-01-28 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	D em 70g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2433.71 kcal; Białko: 105.73 g; W glowodany ogółem: 396.16 g; Cukier: 96.79 g; Tłuszcz: 60.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.81 g; Błonnik: 40.48 g; Sól: 42.67 g						

Jadłospis za okres od 2025-01-19 do 2025-01-28

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-19 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 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		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.26 kcal; Białko: 144.78 g; W glowodany ogółem: 303.20 g; Cukier: 43.42 g; Tłuszcz: 51.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.70 g; Błonnik: 26.17 g; Sól: 31.14 g						
2025-01-20 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2149.41 kcal; Białko: 107.11 g; W glowodany ogółem: 350.79 g; Cukier: 75.65 g; Tłuszcz: 50.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.00 g; Błonnik: 29.90 g; Sól: 45.49 g						
2025-01-21 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30 g 30g
	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: 2256.98 kcal; Białko: 129.75 g; W glowodany ogółem: 330.74 g; Cukier: 51.31 g; Tłuszcz: 58.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.52 g; Błonnik: 35.53 g; Sól: 32.08 g						
2025-01-22 roda	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		chleb pszenny (4 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	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	banan c 150g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2185.97 kcal; Białko: 95.58 g; W glowodany ogółem: 381.03 g; Cukier: 72.48 g; Tłuszcz: 47.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.81 g; Błonnik: 35.48 g; Sól: 20.04 g						
2025-01-23 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluethn 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 : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek niadaniowy, 100g		Filet z drobiu 150g		jabłko pieczone 150g	Szynka drobiowa 30 g 30g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: pieczenie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2057.38 kcal; Białko: 121.46 g; W glowodany ogółem: 324.99 g; Cukier: 50.91 g; Tłuszcz: 34.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.96 g; Błonnik: 27.21 g; Sól: 32.69 g

2025-01-24 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	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		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Herbata 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2273.68 kcal; Białko: 101.58 g; W glowodany ogółem: 362.11 g; Cukier: 81.56 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.80 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 40.79 g

2025-01-25 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler 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 niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2214.13 kcal; Białko: 107.11 g; W glowodany ogółem: 337.30 g; Cukier: 47.92 g; Tłuszcz: 59.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.51 g; Błonnik: 26.24 g; Sól: 28.70 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-26 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten 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		Masto 10g A lergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2359.14 kcal; Białko: 142.15 g; W glowodany ogółem: 332.62 g; Cukier: 59.78 g; Tłuszcz: 62.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.11 g; Błonnik: 29.98 g; Sól: 28.07 g						
2025-01-27 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml A lergeny : gluten,seler, 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 morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.25 kcal; Białko: 117.93 g; W glowodany ogółem: 292.24 g; Cukier: 53.29 g; Tłuszcz: 43.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.94 g; Błonnik: 20.25 g; Sól: 17.82 g						
2025-01-28 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml A lergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml A lergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g A lergeny : mleko
	D em 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
		Kompot 250ml				

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2105.87 kcal; Białko: 101.47 g; W glowodany ogółem: 395.84 g; Cukier: 92.19 g; Tłuszcz: 30.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.72 g; Błonnik: 39.88 g; Sól: 41.53 g						