

Jadłospis za okres od 2025-02-08 do 2025-02-17

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-08 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	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
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2361.70 kcal; Białko: 109.40 g; W glowodany ogółem: 288.69 g; Cukier: 47.48 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.32 g; Błonnik: 28.55 g; Sól: 32.55 g

2025-02-09 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.99 kcal; Białko: 127.74 g; W glowodany ogółem: 280.97 g; Cukier: 59.47 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.88 g; Błonnik: 30.27 g; Sól: 38.57 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-10 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser topiony 180 g 22,5g
	Papryka 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2200.97 kcal; Białko: 101.04 g; W glowodany ogółem: 311.50 g; Cukier: 51.40 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.10 g; Błonnik: 32.14 g; Sól: 23.49 g						
2025-02-11 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 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		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ser ołty 60g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml 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: 2281.29 kcal; Białko: 107.72 g; W glowodany ogółem: 274.14 g; Cukier: 56.29 g; Tłuszcz: 97.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.76 g; Błonnik: 28.66 g; Sól: 15.19 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-12 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2471.70 kcal; Bialko: 103.14 g; W glowodany ogolem: 328.13 g; Cukier: 39.02 g; Tluszcz: 85.68 g; Kwasy tluszczowe nasycone:47.09 g; Blonnik: 22.10 g; Sol: 9.85 g

2025-02-13 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueln Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2030.22 kcal; Bialko: 116.34 g; W glowodany ogolem: 255.62 g; Cukier: 52.79 g; Tluszcz: 65.06 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.18 g; Blonnik: 38.43 g; Sol: 9.24 g

2025-02-14 pi tek	Zupa mlczna z platkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
----------------------	--	--------------	---	--	-------------------------	----------------------------

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczy ca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2242.41 kcal; Białko: 99.08 g; W glowodany ogółem: 357.75 g; Cukier: 93.68 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.78 g; Błonnik: 35.81 g; Sól: 39.28 g

2025-02-15 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	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	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml 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: 2217.43 kcal; Białko: 99.21 g; W glowodany ogółem: 288.74 g; Cukier: 44.98 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.58 g; Błonnik: 27.00 g; Sól: 31.95 g

2025-02-16 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Pomidorowa z makaronem 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g
-------------------------	--------------------------	----------------------	------------------------------	--	-------------------------	-----------------------------

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2262.94 kcal; Białko: 119.69 g; W glowodany ogółem: 292.91 g; Cukier: 63.30 g; Tłuszcz: 77.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.22 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 38.44 g

2025-02-17 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2390.50 kcal; Białko: 128.83 g; W glowodany ogółem: 258.72 g; Cukier: 43.06 g; Tłuszcz: 95.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.94 g; Błonnik: 21.86 g; Sól: 10.86 g

Jadłospis za okres od 2025-02-08 do 2025-02-17

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-08 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie				

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2056.51 kcal; Białko: 123.33 g; W glowodany ogółem: 262.57 g; Cukier: 31.36 g; Tłuszcz: 66.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.85 g; Błonnik: 33.23 g; Sól: 31.55 g

2025-02-09 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, 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	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jablko 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko,seler		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2273.29 kcal; Białko: 142.41 g; W glowodany ogółem: 269.65 g; Cukier: 44.33 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.10 g; Błonnik: 32.55 g; Sól: 38.85 g						
2025-02-10 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 1983.45 kcal; Białko: 91.46 g; W glowodany ogółem: 275.48 g; Cukier: 31.18 g; Tłuszcz: 67.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.77 g; Błonnik: 33.38 g; Sól: 22.88 g						
2025-02-11 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2192.78 kcal; Białko: 110.59 g; W glowodany ogółem: 260.03 g; Cukier: 38.37 g; Tłuszcz: 84.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.52 g; Błonnik: 36.21 g; Sól: 14.66 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-12 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jabłko 100g		Salatka typu grecka 100g	
	jabłko 100g		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: 2412.43 kcal; Białko: 99.72 g; W glowodany ogółem: 316.71 g; Cukier: 30.90 g; Tłuszcz: 85.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:47.08 g; Błonnik: 26.35 g; Sól: 10.02 g						
2025-02-13 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g			
	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: 2024.17 kcal; Białko: 119.34 g; W glowodany ogółem: 241.94 g; Cukier: 28.63 g; Tłuszcz: 69.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.91 g; Błonnik: 44.95 g; Sól: 9.24 g						
2025-02-14 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten

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	pomidor 50g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1961.96 kcal; Białko: 95.14 g; W glowodany ogółem: 272.47 g; Cukier: 33.76 g; Tłuszcz: 67.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.87 g; Błonnik: 42.02 g; Sól: 41.42 g

2025-02-15 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2002.04 kcal; Białko: 102.08 g; W glowodany ogółem: 259.01 g; Cukier: 30.68 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.89 g; Błonnik: 28.33 g; Sól: 30.87 g

2025-02-16 niedziela	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	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2197.74 kcal; Białko: 128.82 g; W glowodany ogółem: 264.09 g; Cukier: 33.41 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.25 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 38.43 g						
2025-02-17 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		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: 2159.38 kcal; Białko: 137.10 g; W glowodany ogółem: 254.11 g; Cukier: 32.92 g; Tłuszcz: 73.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.94 g; Błonnik: 25.60 g; Sól: 8.79 g						

Jadłospis za okres od 2025-02-08 do 2025-02-17

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-08 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.20 kcal; Białko: 106.62 g; W glowodany ogółem: 284.93 g; Cukier: 47.87 g; Tłuszcz: 79.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.62 g; Błonnik: 28.92 g; Sól: 32.45 g						
2025-02-09 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.99 kcal; Białko: 127.74 g; W glowodany ogółem: 280.97 g; Cukier: 59.47 g; Tłuszcz: 68.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.88 g; Błonnik: 30.27 g; Sól: 38.57 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-10 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Leczo 300 g 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.69 kcal; Białko: 100.41 g; W glowodany ogółem: 309.93 g; Cukier: 51.15 g; Tłuszcz: 67.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.77 g; Błonnik: 31.18 g; Sól: 19.69 g						
2025-02-11 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 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		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml 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: 2214.19 kcal; Białko: 107.45 g; W glowodany ogółem: 277.60 g; Cukier: 58.13 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.71 g; Błonnik: 28.66 g; Sól: 14.49 g						
2025-02-12 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir bananowy 150ml	Selerowa z grzankam 450ml		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, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2306.22 kcal; Białko: 94.21 g; W glowodany ogółem: 304.51 g; Cukier: 34.30 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.68 g; Błonnik: 29.63 g; Sól: 11.74 g						
2025-02-13 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2049.47 kcal; Białko: 117.41 g; W glowodany ogółem: 265.86 g; Cukier: 52.44 g; Tłuszcz: 64.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.62 g; Błonnik: 40.47 g; Sól: 6.23 g						
2025-02-14 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g 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: 2313.70 kcal; Białko: 97.46 g; W glowodany ogółem: 382.67 g; Cukier: 96.65 g; Tłuszcz: 56.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.64 g; Błonnik: 40.42 g; Sól: 46.90 g						
2025-02-15 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	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	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml 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: 2239.93 kcal; Białko: 99.86 g; W glowodany ogółem: 293.39 g; Cukier: 45.03 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.54 g; Błonnik: 27.25 g; Sól: 31.95 g						
2025-02-16 niedziela	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	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.94 kcal; Bialko: 119.29 g; W glowodany ogolem: 290.41 g; Cukier: 63.30 g; Tluszcz: 77.08 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.01 g; Blonnik: 24.38 g; Sol: 35.44 g

2025-02-17 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2390.50 kcal; Bialko: 128.83 g; W glowodany ogolem: 258.72 g; Cukier: 43.06 g; Tluszcz: 95.27 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.94 g; Blonnik: 21.86 g; Sol: 10.86 g

Jadłospis za okres od 2025-02-08 do 2025-02-17

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-08 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	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: 2161.40 kcal; Białko: 132.36 g; W glowodany ogółem: 335.90 g; Cukier: 60.10 g; Tłuszcz: 45.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.51 g; Błonnik: 31.61 g; Sól: 32.36 g						
2025-02-09 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2008.21 kcal; Białko: 134.39 g; W glowodany ogółem: 285.53 g; Cukier: 55.32 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.29 g; Błonnik: 28.87 g; Sól: 30.64 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-10 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml 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		Ry p 80g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g A lergeny : bialko sojowe,mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salatka jarzynowa mr nt 100g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Pomidor b /s 100g
	Pomidor b /s 100g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2068.41 kcal; Bialko: 109.25 g; W glowodany ogolem: 351.83 g; Cukier: 41.55 g; Tluszcz: 38.96 g; Kwasy tluszczowe nasycone:22.11 g; Blonnik: 31.77 g; Sol: 23.81 g

2025-02-11 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten 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
	Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Maslo 5 g 5g A lergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g A lergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g A lergeny : mleko	pomidor 50g
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2287.64 kcal; Bialko: 116.90 g; W glowodany ogolem: 332.89 g; Cukier: 71.22 g; Tluszcz: 58.37 g; Kwasy tluszczowe nasycone:22.99 g; Blonnik: 32.13 g; Sol: 31.54 g

2025-02-12 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml A lergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml A lergeny : seler, mleko, 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		Rizotto- sos pomidorowy 200g		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g	Maslo 5 g 5g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko 100g		Pomidor b /s 100g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	banan c 150g					
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2353.75 kcal; Bialko: 94.90 g; W glowodany ogólem: 370.49 g; Cukier: 60.85 g; Tluszcz: 66.55 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.28 g; Bionnik: 31.63 g; Sol: 8.08 g						
2025-02-13 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,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potr awaka z drobiu nt 350ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	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: 2118.48 kcal; Bialko: 123.34 g; W glowodany ogólem: 326.19 g; Cukier: 64.52 g; Tluszcz: 48.83 g; Kwasy tluszczowe nasycone:22.07 g; Bionnik: 36.51 g; Sol: 28.08 g						
2025-02-14 pi tek	Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g		Galaretka drobiowa d 180g 180g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2353.17 kcal; Białko: 102.61 g; W glowodany ogółem: 386.22 g; Cukier: 98.13 g; Tłuszcz: 49.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.38 g; Błonnik: 37.78 g; Sól: 46.85 g						
2025-02-15 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2040.19 kcal; Białko: 101.87 g; W glowodany ogółem: 317.72 g; Cukier: 55.35 g; Tłuszcz: 51.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.29 g; Błonnik: 27.64 g; Sól: 28.17 g						
2025-02-16 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2202.78 kcal; Białko: 126.38 g; W glowodany ogółem: 322.09 g; Cukier: 78.17 g; Tłuszcz: 55.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.05 g; Błonnik: 22.24 g; Sól: 32.20 g						
2025-02-17 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
					Pomidor b /s 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2277.52 kcal; Białko: 139.00 g; W glowodany ogółem: 331.14 g; Cukier: 54.56 g; Tłuszcz: 49.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.11 g; Błonnik: 20.83 g; Sól: 15.48 g						