

Jadłospis za okres od 2025-04-19 do 2025-04-28

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-19 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ser ołty 60g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.70 kcal; Białko: 114.13 g; W glowodany ogółem: 301.20 g; Cukier: 59.60 g; Tłuszcz: 76.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.71 g; Blonnik: 25.94 g; Sól: 29.14 g						
2025-04-20 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		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
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2658.18 kcal; Białko: 137.65 g; W glowodany ogółem: 361.34 g; Cukier: 37.52 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.26 g; Błonnik: 34.04 g; Sól: 39.45 g						
2025-04-21 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1985.84 kcal; Białko: 97.63 g; W glowodany ogółem: 258.28 g; Cukier: 30.26 g; Tłuszcz: 73.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.60 g; Błonnik: 34.31 g; Sól: 40.68 g						
2025-04-22 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z soczewic i ziemniakami 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2133.89 kcal; Białko: 100.62 g; W glowodany ogółem: 271.52 g; Cukier: 39.10 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.93 g; Błonnik: 29.28 g; Sól: 25.16 g

2025-04-23 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Salata zielona li 35g				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2144.18 kcal; Białko: 79.24 g; W glowodany ogółem: 272.16 g; Cukier: 34.02 g; Tłuszcz: 86.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.94 g; Błonnik: 25.58 g; Sól: 15.65 g

2025-04-24 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		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml					

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2149.70 kcal; Białko: 118.90 g; W glowodany ogółem: 296.75 g; Cukier: 45.80 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.85 g; Błonnik: 34.83 g; Sól: 32.53 g						
2025-04-25 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	Butka 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: 2255.49 kcal; Białko: 105.85 g; W glowodany ogółem: 348.21 g; Cukier: 99.43 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.23 g; Błonnik: 32.88 g; Sól: 35.42 g						
2025-04-26 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					

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
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						
2025-04-27 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 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						
2025-04-28 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 2025-04-19 do 2025-04-28

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-19 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2104.91 kcal; Białko: 128.14 g; W glowodany ogółem: 265.55 g; Cukier: 29.81 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.93 g; Błonnik: 25.01 g; Sól: 28.52 g						
2025-04-20 niedziela	Babka piaskowa 100g		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
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	poł dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					
Herbata b/c 250ml						
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2547.33 kcal; Białko: 134.47 g; W glowodany ogółem: 333.47 g; Cukier: 25.76 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.12 g; Błonnik: 35.28 g; Sól: 39.62 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-21 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny: mleko		Herbata b/c 250ml	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1986.64 kcal; Bialko: 99.41 g; W glowodany ogółem: 256.11 g; Cukier: 28.57 g; Tluszcz: 74.02 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.83 g; Bionnik: 39.79 g; Sól: 40.82 g						
2025-04-22 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Krupnik z soczewic i ziemniakami 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jablko 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2123.94 kcal; Bialko: 104.52 g; W glowodany ogółem: 281.11 g; Cukier: 26.97 g; Tluszcz: 73.78 g; Kwasy tluszczowe nasycone:28.46 g; Bionnik: 34.82 g; Sól: 24.61 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-23 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : 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
	Papryka w 50g		jabłko 100g		Salatka typu grecka 100g	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2025.99 kcal; Białko: 91.30 g; W glowodany ogółem: 261.00 g; Cukier: 25.25 g; Tłuszcz: 73.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.26 g; Błonnik: 29.59 g; Sól: 14.91 g					
2025-04-24 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		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 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: 2114.00 kcal; Białko: 120.54 g; W glowodany ogółem: 275.72 g; Cukier: 21.41 g; Tłuszcz: 70.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.54 g; Błonnik: 41.61 g; Sól: 32.56 g						
2025-04-25 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	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

### 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: 1975.04 kcal; Białko: 101.90 g; W glowodany ogółem: 262.93 g; Cukier: 39.50 g; Tłuszcz: 69.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.32 g; Błonnik: 39.09 g; Sól: 37.56 g						
2025-04-26 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						
2025-04-27 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						
2025-04-28 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 2025-04-19 do 2025-04-28

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-19 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,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: 1943.94 kcal; Białko: 102.09 g; W glowodany ogółem: 283.57 g; Cukier: 64.94 g; Tłuszcz: 54.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.46 g; Błonnik: 32.37 g; Sól: 32.51 g						
2025-04-20 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		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
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2658.18 kcal; Białko: 137.65 g; W glowodany ogółem: 361.34 g; Cukier: 37.52 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.26 g; Błonnik: 34.04 g; Sól: 39.45 g						
2025-04-21 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1972.84 kcal; Białko: 97.23 g; W glowodany ogółem: 255.78 g; Cukier: 30.26 g; Tłuszcz: 73.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.39 g; Błonnik: 33.51 g; Sól: 37.68 g						
2025-04-22 wtorek	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.59 kcal; Białko: 100.34 g; W glowodany ogółem: 285.90 g; Cukier: 40.80 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.93 g; Błonnik: 29.45 g; Sól: 27.48 g						
2025-04-23 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		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
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Salata zielona li 35g				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2248.24 kcal; Białko: 87.83 g; W glowodany ogółem: 276.84 g; Cukier: 34.20 g; Tłuszcz: 91.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.05 g; Błonnik: 26.07 g; Sól: 12.13 g						
2025-04-24 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluenn Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.95 kcal; Białko: 119.97 g; W glowodany ogółem: 306.99 g; Cukier: 45.45 g; Tłuszcz: 65.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.29 g; Błonnik: 36.87 g; Sól: 29.52 g						
2025-04-25 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	Butka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g A lergeny : mleko		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g A lergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g A lergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g A lergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g A lergeny : gorczyca	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2495.47 kcal; Białko: 111.75 g; W glowodany ogółem: 407.86 g; Cukier: 104.53 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.48 g; Błonnik: 45.66 g; Sól: 51.05 g						
2025-04-26 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml A lergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 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		Masło 10g A lergeny : mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g A lergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g A lergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g A lergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g A lergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	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 ywcz: 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						
2025-04-27 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 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	
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2249.94 kcal; Białko: 119.29 g; W glowodany ogółem: 290.41 g; Cukier: 63.30 g; Tłuszcz: 77.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.01 g; Błonnik: 24.38 g; Sól: 35.44 g						
2025-04-28 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 jablka 150g Alergeny: mleko		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszonego 150g Alergeny: gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	

#### 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	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 2025-04-19 do 2025-04-28

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-19 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2075.80 kcal; Białko: 119.34 g; W glowodany ogółem: 338.18 g; Cukier: 77.18 g; Tłuszcz: 37.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.86 g; Błonnik: 31.27 g; Sól: 32.19 g						
2025-04-20 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		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
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2400.93 kcal; Białko: 140.81 g; W glowodany ogółem: 345.85 g; Cukier: 31.71 g; Tłuszcz: 62.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.60 g; Błonnik: 29.96 g; Sól: 31.13 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-21 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1985.01 kcal; Bialko: 115.75 g; W glowodany ogolem: 303.95 g; Cukier: 52.50 g; Tluszcz: 42.97 g; Kwasy tluszczowe nasycone:16.10 g; Bionnik: 25.38 g; Sol: 32.04 g						
2025-04-22 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczkow gotowanych nt 150 g 150g	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2248.55 kcal; Bialko: 112.58 g; W glowodany ogolem: 340.23 g; Cukier: 57.06 g; Tluszcz: 57.08 g; Kwasy tluszczowe nasycone:21.40 g; Bionnik: 28.24 g; Sol: 20.04 g						
2025-04-23 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Kefir bananowy 150ml	Jarzynowa z ziemniakam 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g  Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g  Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko 100g		Pomidor b /s 100g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie					
	Salata zielona li 35g					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.93 kcal; Bialko: 103.72 g; W glowodany ogolem: 314.72 g; Cukier: 35.55 g; Tluszcz: 64.89 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.26 g; Blonnik: 24.45 g; Sol: 11.12 g						
2025-04-24 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,glueth 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		Potrawaka z drobiu nt 350ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			pomidor 50g
	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: 2246.78 kcal; Bialko: 131.83 g; W glowodany ogolem: 341.87 g; Cukier: 53.65 g; Tluszcz: 53.90 g; Kwasy tluszczowe nasycone:25.66 g; Blonnik: 37.24 g; Sol: 28.97 g						
2025-04-25 pi tek	Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa dyniowa z grzankami 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
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	D em 70g		Ziemniaki 300g  Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2468.34 kcal; Białko: 116.90 g; W glowodany ogółem: 411.41 g; Cukier: 106.01 g; Tłuszcz: 53.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.22 g; Błonnik: 43.02 g; Sól: 51.00 g						
2025-04-26 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		Kielbasa 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						
2025-04-27 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	
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g		Schab duszony 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		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 Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 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

2025-04-28 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