

Jadłospis za okres od 2025-04-29 do 2025-05-08

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-29 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2211.62 kcal; Białko: 100.01 g; W glowodany ogółem: 294.30 g; Cukier: 39.40 g; Tłuszcz: 73.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.77 g; Błonnik: 31.02 g; Sól: 6.34 g

2025-04-30 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2327.59 kcal; Białko: 121.88 g; W glowodany ogółem: 269.10 g; Cukier: 50.71 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.94 g; Błonnik: 23.34 g; Sól: 13.67 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-01 czwartek	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	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2712.89 kcal; Białko: 136.06 g; W glowodany ogółem: 346.62 g; Cukier: 43.42 g; Tłuszcz: 94.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.31 g; Błonnik: 23.51 g; Sól: 39.87 g						
2025-05-02 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2461.38 kcal; Białko: 113.46 g; W glowodany ogółem: 340.70 g; Cukier: 62.31 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.20 g; Błonnik: 33.08 g; Sól: 32.72 g						
2025-05-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g	Rosół z makaronem 480ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2434.23 kcal; Białko: 156.57 g; W glowodany ogółem: 280.56 g; Cukier: 50.18 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.95 g; Blonnik: 29.45 g; Sól: 34.93 g

2025-05-04 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 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	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Blonnik: 25.18 g; Sól: 32.15 g

2025-05-05 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Sałata zielona li 35g				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2123.64 kcal; Białko: 101.40 g; W glowodany ogółem: 263.71 g; Cukier: 51.02 g; Tłuszcz: 78.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.76 g; Błonnik: 26.74 g; Sól: 22.56 g

2025-05-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko 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 ywcz: Warto energetyczna: 2401.92 kcal; Białko: 102.76 g; W glowodany ogółem: 284.92 g; Cukier: 42.26 g; Tłuszcz: 106.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:52.67 g; Błonnik: 33.17 g; Sól: 33.88 g

2025-05-07 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka bananowa 150ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Bułka ma lana 80g 80g
--------------------	--------------------------	-------------------------	---	--	-------------------------	-----------------------

1. Dieta podstawowa (1)

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		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 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: 2340.15 kcal; Bialko: 89.62 g; W glowodany ogółem: 377.84 g; Cukier: 83.14 g; Tluszcz: 64.52 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.54 g; Bionnik: 32.15 g; Sól: 32.47 g

2025-05-08 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ser topiony 180 g 22,5g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	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: 2250.32 kcal; Bialko: 104.27 g; W glowodany ogółem: 303.95 g; Cukier: 54.21 g; Tluszcz: 73.70 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.22 g; Bionnik: 26.69 g; Sól: 35.10 g

Jadłospis za okres od 2025-04-29 do 2025-05-08

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-29 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2118.72 kcal; Białko: 96.44 g; W glowodany ogółem: 281.60 g; Cukier: 47.55 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.84 g; Błonnik: 26.53 g; Sól: 6.33 g						
2025-04-30 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2399.03 kcal; Białko: 119.99 g; W glowodany ogółem: 286.44 g; Cukier: 50.73 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.17 g; Błonnik: 21.25 g; Sól: 17.85 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-01 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2369.05 kcal; Białko: 122.13 g; W glowodany ogółem: 319.77 g; Cukier: 46.92 g; Tłuszcz: 76.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45.43 g; Błonnik: 30.09 g; Sól: 43.89 g

2025-05-02 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2374.03 kcal; Białko: 112.06 g; W glowodany ogółem: 338.73 g; Cukier: 61.59 g; Tłuszcz: 76.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.47 g; Błonnik: 36.02 g; Sól: 29.64 g

2025-05-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek kiszony 50g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2437.98 kcal; Białko: 156.62 g; W glowodany ogółem: 281.51 g; Cukier: 50.18 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.37 g; Błonnik: 29.40 g; Sól: 33.43 g

2025-05-04 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 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	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 32.15 g

2025-05-05 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , bialko sojowe		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	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: 2158.99 kcal; Bialko: 101.74 g; W glowodany ogolem: 277.63 g; Cukier: 51.41 g; Tluszcz: 78.88 g; Kwasy tluszczowe nasycone:44.82 g; Blonnik: 26.57 g; Sol: 27.37 g

2025-05-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2388.92 kcal; Bialko: 102.36 g; W glowodany ogolem: 282.42 g; Cukier: 42.26 g; Tluszcz: 106.50 g; Kwasy tluszczowe nasycone:52.46 g; Blonnik: 32.37 g; Sol: 30.88 g

2025-05-07 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Ry p 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2272.84 kcal; Bialko: 89.83 g; W glowodany ogolem: 380.72 g; Cukier: 82.95 g; Tluszcz: 55.51 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.84 g; Bionnik: 31.99 g; Sol: 31.91 g

2025-05-08 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parowki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surowka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2265.26 kcal; Bialko: 112.61 g; W glowodany ogolem: 304.95 g; Cukier: 53.77 g; Tluszcz: 71.93 g; Kwasy tluszczowe nasycone:41.86 g; Bionnik: 27.92 g; Sol: 31.56 g

Jadłospis za okres od 2025-04-29 do 2025-05-08

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-29 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Salata zielona li 35g		Zupa makaronowa 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Pomidor b /s 100g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			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: 2413.64 kcal; Białko: 110.34 g; W glowodany ogółem: 382.69 g; Cukier: 54.67 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.48 g; Blonnik: 31.96 g; Sól: 30.74 g

2025-04-30 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Makaron 80 g 80g		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
		Kompot 250ml				

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2588.79 kcal; Białko: 144.48 g; W glowodany ogółem: 344.07 g; Cukier: 60.83 g; Tłuszcz: 78.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.28 g; Błonnik: 24.21 g; Sól: 15.52 g						
2025-05-01 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2356.12 kcal; Białko: 120.44 g; W glowodany ogółem: 351.80 g; Cukier: 57.29 g; Tłuszcz: 62.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.71 g; Błonnik: 30.35 g; Sól: 38.22 g						
2025-05-02 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.72 kcal; Białko: 114.51 g; W glowodany ogółem: 374.11 g; Cukier: 75.77 g; Tłuszcz: 52.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.60 g; Błonnik: 40.14 g; Sól: 30.60 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-03 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2321.34 kcal; Białko: 155.68 g; W glowodany ogółem: 315.89 g; Cukier: 48.20 g; Tłuszcz: 57.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.05 g; Blonnik: 27.64 g; Sól: 27.85 g

2025-05-04 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu i szynki 80g A lergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g A lergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2124.20 kcal; Białko: 122.87 g; W glowodany ogółem: 322.36 g; Cukier: 66.34 g; Tłuszcz: 47.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.58 g; Blonnik: 23.76 g; Sól: 30.37 g

2025-05-05 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	pomidor 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2127.87 kcal; Białko: 119.90 g; W glowodany ogółem: 323.33 g; Cukier: 57.27 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.10 g; Błonnik: 23.66 g; Sól: 18.79 g

2025-05-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2389.16 kcal; Białko: 115.34 g; W glowodany ogółem: 336.21 g; Cukier: 49.06 g; Tłuszcz: 76.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.46 g; Błonnik: 32.83 g; Sól: 33.20 g

2025-05-07roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jablko pieczone 150g		Salatka ziemniaczana nt 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: pieczenie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2483.12 kcal; Białko: 109.16 g; W glowodany ogółem: 442.76 g; Cukier: 84.90 g; Tłuszcz: 44.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.23 g; Błonnik: 31.95 g; Sól: 25.32 g						
2025-05-08 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos szpinakowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 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		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2195.58 kcal; Białko: 118.23 g; W glowodany ogółem: 345.24 g; Cukier: 53.02 g; Tłuszcz: 47.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.36 g; Błonnik: 26.47 g; Sól: 27.84 g						

Jadłospis za okres od 2025-04-29 do 2025-05-08

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-29 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Zupa makaronowa 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Salata zielona li 35g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko	
			Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2506.24 kcal; Białko: 109.56 g; W glowodany ogółem: 378.68 g; Cukier: 54.65 g; Tłuszcz: 72.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.99 g; Błonnik: 30.84 g; Sól: 30.75 g

2025-04-30 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ołdkowego (4)

Data	niadanie Spos. obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2728.09 kcal; Białko: 144.19 g; W glowodany ogółem: 342.14 g; Cukier: 60.88 g; Tłuszcz: 94.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.78 g; Błonnik: 23.71 g; Sól: 15.54 g						
2025-05-01 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolyzat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
			Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2346.62 kcal; Białko: 119.99 g; W glowodany ogółem: 349.75 g; Cukier: 57.24 g; Tłuszcz: 62.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.62 g; Błonnik: 29.75 g; Sól: 38.22 g						
2025-05-02 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2358.12 kcal; Białko: 114.59 g; W glowodany ogółem: 374.17 g; Cukier: 75.82 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.40 g; Błonnik: 40.19 g; Sól: 30.61 g						

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ślinowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-03 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2441.64 kcal; Białko: 154.49 g; W glowodany ogółem: 309.86 g; Cukier: 48.15 g; Tłuszcz: 73.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.36 g; Błonnik: 25.94 g; Sól: 27.87 g						
2025-05-04 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2254.00 kcal; Białko: 122.13 g; W glowodany ogółem: 318.38 g; Cukier: 66.34 g; Tłuszcz: 63.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.99 g; Błonnik: 22.66 g; Sól: 30.39 g						
2025-05-05 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ślinowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2196.67 kcal; Białko: 119.49 g; W glowodany ogółem: 322.38 g; Cukier: 57.32 g; Tłuszcz: 55.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.83 g; Błonnik: 23.22 g; Sól: 18.80 g

2025-05-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny: mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2518.96 kcal; Białko: 114.60 g; W glowodany ogółem: 332.23 g; Cukier: 49.06 g; Tłuszcz: 92.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44.87 g; Błonnik: 31.73 g; Sól: 33.22 g

2025-05-07 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku śluzowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2596.92 kcal; Białko: 120.24 g; W glowodany ogółem: 423.12 g; Cukier: 63.25 g; Tłuszcz: 60.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.63 g; Błonnik: 31.44 g; Sól: 25.43 g						
2025-05-08 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos szpinakowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2325.38 kcal; Białko: 117.49 g; W glowodany ogółem: 341.26 g; Cukier: 53.02 g; Tłuszcz: 63.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.77 g; Błonnik: 25.37 g; Sól: 27.86 g						