

Jadłospis za okres od 2025-05-19 do 2025-05-28

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-19 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2207.34 kcal; Białko: 102.97 g; W glowodany ogółem: 260.96 g; Cukier: 37.96 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:46.16 g; Błonnik: 24.46 g; Sól: 16.10 g						
2025-05-20 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.30 kcal; Białko: 92.24 g; W glowodany ogółem: 297.96 g; Cukier: 49.37 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.92 g; Błonnik: 29.88 g; Sól: 41.13 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2246.09 kcal; Białko: 98.12 g; W glowodany ogółem: 311.93 g; Cukier: 48.04 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.87 g; Błonnik: 26.90 g; Sól: 27.55 g

2025-05-22 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2265.05 kcal; Białko: 145.12 g; W glowodany ogółem: 294.62 g; Cukier: 50.38 g; Tłuszcz: 64.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.14 g; Błonnik: 39.52 g; Sól: 37.71 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-23 piątek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	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		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	D em 70g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Ogórek wie y 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2417.87 kcal; Białko: 119.19 g; W glowodany ogółem: 341.76 g; Cukier: 84.78 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.52 g; Błonnik: 31.16 g; Sól: 35.58 g

2025-05-24 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 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		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2619.66 kcal; Białko: 116.32 g; W glowodany ogółem: 269.86 g; Cukier: 54.55 g; Tłuszcz: 119.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.18 g; Błonnik: 22.08 g; Sól: 6.89 g

2025-05-25 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	pomidor 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g 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 zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2246.89 kcal; Białko: 120.57 g; W glowodany ogółem: 294.09 g; Cukier: 37.26 g; Tłuszcz: 73.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.92 g; Błonnik: 29.12 g; Sól: 38.21 g

2025-05-26 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2470.72 kcal; Białko: 96.93 g; W glowodany ogółem: 321.19 g; Cukier: 82.70 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.39 g; Błonnik: 24.14 g; Sól: 15.45 g

2025-05-27 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Sos jarzynowy 100 ml 100g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2101.27 kcal; Białko: 123.00 g; W glowodany ogółem: 284.49 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.59 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.33 g

2025-05-28 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko 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,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ser topiony 180 g 22,5g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka typu grecka 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2378.21 kcal; Białko: 128.58 g; W glowodany ogółem: 283.40 g; Cukier: 41.89 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.09 g; Błonnik: 23.89 g; Sól: 10.39 g

Jadłospis za okres od 2025-05-19 do 2025-05-28

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-19 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2001.49 kcal; Białko: 94.39 g; W glowodany ogółem: 247.74 g; Cukier: 27.25 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.79 g; Błonnik: 28.71 g; Sól: 14.97 g						
2025-05-20 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszanej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2071.18 kcal; Białko: 105.47 g; W glowodany ogółem: 270.79 g; Cukier: 32.58 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.84 g; Błonnik: 29.16 g; Sól: 41.41 g						
2025-05-21 roda	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, gluten ,mleko 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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Papryka w 50g				Herbata b/c 250ml	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2104.14 kcal; Białko: 97.36 g; W glowodany ogółem: 273.68 g; Cukier: 20.97 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.73 g; Błonnik: 28.14 g; Sól: 27.57 g						
2025-05-22 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salatka z buraczków wikłowych 150g 150g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.43 kcal; Białko: 142.45 g; W glowodany ogółem: 274.40 g; Cukier: 39.84 g; Tłuszcz: 64.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.97 g; Błonnik: 40.50 g; Sól: 37.85 g						
2025-05-23 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2131.55 kcal; Białko: 128.32 g; W glowodany ogółem: 261.10 g; Cukier: 37.36 g; Tłuszcz: 74.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.37 g; Błonnik: 32.35 g; Sól: 35.42 g						
2025-05-24 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2416.53 kcal; Białko: 140.47 g; W glowodany ogółem: 210.25 g; Cukier: 26.36 g; Tłuszcz: 115.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.89 g; Błonnik: 27.76 g; Sól: 10.39 g						
2025-05-25 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten

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
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Pomidor 100 g 100g		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: 2210.04 kcal; Białko: 121.00 g; W glowodany ogółem: 282.57 g; Cukier: 33.34 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.10 g; Błonnik: 34.87 g; Sól: 38.38 g						
2025-05-26 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2179.85 kcal; Białko: 115.60 g; W glowodany ogółem: 249.77 g; Cukier: 37.28 g; Tłuszcz: 84.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.32 g; Błonnik: 25.19 g; Sól: 14.09 g						
2025-05-27 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Sos jarzynowy 100 ml 100g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g		Ziemniaki 300g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g	
			Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Fasolka szparagowa 150g		Herbata b/c 250ml	
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem			
			Kompot b/c 250ml			
			Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1892.57 kcal; Białko: 116.59 g; W glowodany ogółem: 265.07 g; Cukier: 31.45 g; Tłuszcz: 54.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.77 g; Błonnik: 35.36 g; Sól: 37.31 g

2025-05-28 roda	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	sos pomidorowy 100ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		Masło 10g	Masło 5 g 5g
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g		Kasza gryczana 80g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g	jajko 50g
	Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g		serek grani 150 g 150g	pomidor 50g
			Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Salata zielona li 35g		Surówka z białej kapusty 150g		Salatka typu grecka 100g	
			Alergeny : mleko,gorczyca			
	Kakao b/c 250ml		Buraczki 150g		Herbata b/c 250ml	
	Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml			
			Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2369.47 kcal; Białko: 143.83 g; W glowodany ogółem: 263.08 g; Cukier: 27.72 g; Tłuszcz: 84.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.52 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 10.88 g

Jadłospis za okres od 2025-05-19 do 2025-05-28

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-19 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2207.34 kcal; Białko: 102.97 g; W glowodany ogółem: 260.96 g; Cukier: 37.96 g; Tłuszcz: 84.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:46.16 g; Błonnik: 24.46 g; Sól: 16.10 g						

2025-05-20 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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2070.85 kcal; Białko: 92.11 g; W glowodany ogółem: 309.23 g; Cukier: 49.66 g; Tłuszcz: 62.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.00 g; Błonnik: 29.43 g; Sól: 42.43 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo 300 g 300g		Galaretki drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pomidor 50g		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos. obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie					

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2156.78 kcal; Białko: 97.83 g; Węglowodany ogółem: 310.36 g; Cukier: 47.85 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44.13 g; Błonnik: 26.34 g; Sól: 25.48 g

2025-05-22 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki (3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Salatka z buraczków wiskowych 150g 150g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		pol dwicza 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	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2242.55 kcal; Białko: 144.27 g; Węglowodany ogółem: 290.07 g; Cukier: 50.33 g; Tłuszcz: 64.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.83 g; Błonnik: 38.12 g; Sól: 34.71 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-23 piątek	Mleczna z płatkami jczmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tuńczykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Dem 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml		Surówka z buraka wiłkowego 150g Alergeny: gorczyca		Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2363.55 kcal; Białko: 117.85 g; Włókno: 34.02 g; Woda: 340.72 g; Cukier: 84.79 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.32 g; Błonnik: 30.95 g; Sól: 35.53 g

2025-05-24 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Paszтет z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty pekińskiej 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2454.07 kcal; Białko: 105.65 g; Włókno: 24.91 g; Woda: 248.91 g; Cukier: 58.05 g; Tłuszcz: 117.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.42 g; Błonnik: 27.92 g; Sól: 8.02 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-25 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2140.74 kcal; Białko: 118.82 g; W glowodany ogółem: 283.09 g; Cukier: 33.68 g; Tłuszcz: 68.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.87 g; Błonnik: 24.82 g; Sól: 32.19 g						
2025-05-26 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Butka ma lana 80g 80g 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	D em 50g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g				Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2402.47 kcal; Białko: 96.13 g; W glowodany ogółem: 303.19 g; Cukier: 78.00 g; Tłuszcz: 93.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.61 g; Błonnik: 20.89 g; Sól: 15.45 g						
2025-05-27 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml	Zupa dyniowa z grzankami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie Alergeny : mleko	Obiad Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2101.27 kcal; Białko: 123.00 g; W glowodany ogółem: 284.49 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 63.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.59 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.33 g

2025-05-28 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko 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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2404.97 kcal; Białko: 142.31 g; W glowodany ogółem: 284.47 g; Cukier: 51.72 g; Tłuszcz: 80.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.77 g; Błonnik: 22.32 g; Sól: 10.86 g

Jadłospis za okres od 2025-05-19 do 2025-05-28

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-19 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml 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
	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 do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		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				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2191.62 kcal; Białko: 122.24 g; W glowodany ogółem: 316.09 g; Cukier: 49.41 g; Tłuszcz: 55.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.25 g; Błonnik: 21.22 g; Sól: 9.83 g						
2025-05-20 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2103.74 kcal; Białko: 107.79 g; W glowodany ogółem: 341.21 g; Cukier: 50.49 g; Tłuszcz: 46.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.22 g; Błonnik: 28.88 g; Sól: 39.63 g						
2025-05-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ry p 80g		Galaretka drobiowa d 180g 180g	Masło 5 g 5g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pomidor b /s 100g	Kiełbasa krakowska drobiowa 30 g 30g
	Salata zielona li 35g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2069.77 kcal; Białko: 110.67 g; W glowodany ogółem: 327.37 g; Cukier: 47.43 g; Tłuszcz: 49.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.63 g; Błonnik: 29.50 g; Sól: 24.81 g						
2025-05-22 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		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: 2183.98 kcal; Białko: 148.77 g; W glowodany ogółem: 298.24 g; Cukier: 51.99 g; Tłuszcz: 53.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.05 g; Błonnik: 27.65 g; Sól: 28.20 g						
2025-05-23 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny : 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		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	D em 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		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: 2125.70 kcal; Białko: 103.95 g; W glowodany ogółem: 393.46 g; Cukier: 93.17 g; Tłuszcz: 29.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.00 g; Błonnik: 35.98 g; Sól: 44.83 g						
2025-05-24 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 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
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pomidor b /s 100g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko 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: 2357.06 kcal; Białko: 125.64 g; W glowodany ogółem: 337.83 g; Cukier: 67.56 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.09 g; Błonnik: 35.95 g; Sól: 30.92 g						
2025-05-25 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Sałatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml			
	Kawa zbo owa 250ml					

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2176.40 kcal; Białko: 124.33 g; W glowodany ogółem: 320.05 g; Cukier: 45.98 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.11 g; Błonnik: 25.36 g; Sól: 30.42 g						
2025-05-26 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2308.30 kcal; Białko: 105.88 g; W glowodany ogółem: 366.02 g; Cukier: 78.60 g; Tłuszcz: 55.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.18 g; Błonnik: 22.07 g; Sól: 19.42 g						
2025-05-27 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		banan c 150g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2359.45 kcal; Białko: 134.70 g; W glowodany ogółem: 377.71 g; Cukier: 79.03 g; Tłuszcz: 46.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.91 g; Błonnik: 34.03 g; Sól: 29.66 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-28 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	
	Salata zielona li 35g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2365.06 kcal; Białko: 136.36 g; W glowodany ogółem: 345.02 g; Cukier: 60.46 g; Tłuszcz: 59.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.85 g; Błonnik: 25.56 g; Sól: 35.58 g						