

Jadłospis za okres od 2025-06-08 do 2025-06-17

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-08 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2504.30 kcal; Białko: 129.89 g; W glowodany ogółem: 298.30 g; Cukier: 49.24 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.12 g; Błonnik: 31.31 g; Sól: 36.99 g						
2025-06-09 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2146.78 kcal; Białko: 95.16 g; W glowodany ogółem: 274.97 g; Cukier: 54.64 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.94 g; Błonnik: 26.38 g; Sól: 35.14 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-10 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

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

2025-06-11 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten .mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2182.56 kcal; Białko: 78.82 g; W glowodany ogółem: 321.18 g; Cukier: 49.40 g; Tłuszcz: 75.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.40 g; Błonnik: 29.45 g; Sól: 25.96 g

2025-06-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
------------------------	---	--	---	--	--	---

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ser topiony 25 g 25g  Alergeny: mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny: mleko,gorczyca		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2359.48 kcal; Białko: 129.51 g; W glowodany ogółem: 303.52 g; Cukier: 45.20 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.71 g; Błonnik: 26.21 g; Sól: 36.20 g

2025-06-13 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa z soczewicy z grzankami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2315.94 kcal; Białko: 105.83 g; W glowodany ogółem: 316.14 g; Cukier: 79.26 g; Tłuszcz: 77.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.55 g; Błonnik: 34.41 g; Sól: 33.04 g

2025-06-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe	
	pomidor 50g		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

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

2025-06-15 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 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 Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko
	Papryka w 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2453.53 kcal; Białko: 137.51 g; W glowodany ogółem: 272.92 g; Cukier: 42.00 g; Tłuszcz: 100.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 47.45 g; Błonnik: 26.35 g; Sól: 42.10 g

2025-06-16 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2172.94 kcal; Białko: 140.34 g; W glowodany ogółem: 226.80 g; Cukier: 50.26 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.83 g; Błonnik: 18.56 g; Sól: 14.45 g						
2025-06-17 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	Pomidor 100 g 100g
	D em 70g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2482.78 kcal; Białko: 118.81 g; W glowodany ogółem: 375.67 g; Cukier: 89.16 g; Tłuszcz: 63.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.96 g; Błonnik: 40.16 g; Sól: 15.38 g						

Jadłospis za okres od 2025-06-08 do 2025-06-17

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-08 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2313.11 kcal; Białko: 141.35 g; W glowodany ogółem: 267.99 g; Cukier: 34.82 g; Tłuszcz: 82.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.23 g; Błonnik: 32.32 g; Sól: 36.25 g						
2025-06-09 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1973.40 kcal; Białko: 108.49 g; W glowodany ogółem: 237.14 g; Cukier: 14.07 g; Tłuszcz: 77.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.11 g; Błonnik: 30.74 g; Sól: 33.87 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-10 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2017.38 kcal; Białko: 114.44 g; W glowodany ogółem: 258.72 g; Cukier: 26.86 g; Tłuszcz: 68.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.46 g; Błonnik: 36.59 g; Sól: 31.03 g						
2025-06-11 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2059.71 kcal; Białko: 75.65 g; W glowodany ogółem: 290.31 g; Cukier: 34.64 g; Tłuszcz: 75.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.27 g; Błonnik: 30.69 g; Sól: 26.13 g						
2025-06-12 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g  Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Sałatka typu grecka 150g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny: mleko,gorczyca		Ogórek wie y 100 g 100g	
	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: 2177.41 kcal; Białko: 134.30 g; W glowodany ogółem: 273.27 g; Cukier: 23.24 g; Tłuszcz: 70.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.14 g; Błonnik: 32.26 g; Sól: 35.57 g						
2025-06-13 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Zupa z soczewicy z grzankami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2023.22 kcal; Białko: 110.44 g; W glowodany ogółem: 243.30 g; Cukier: 26.99 g; Tłuszcz: 75.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.10 g; Błonnik: 33.74 g; Sól: 32.66 g						
2025-06-14 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Kasza gryczana 80g		Masło 10g	Serek niadaniowy, 100g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.37 kcal; Białko: 102.46 g; W glowodany ogółem: 276.48 g; Cukier: 28.85 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.73 g; Błonnik: 26.69 g; Sól: 7.35 g						
2025-06-15 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Papryka w 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2382.76 kcal; Białko: 138.73 g; W glowodany ogółem: 253.30 g; Cukier: 29.14 g; Tłuszcz: 99.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:47.36 g; Błonnik: 30.89 g; Sól: 42.12 g						
2025-06-16 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	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
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		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 : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2096.17 kcal; Białko: 142.62 g; W glowodany ogółem: 203.13 g; Cukier: 29.90 g; Tłuszcz: 80.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.82 g; Błonnik: 22.81 g; Sól: 14.62 g						
2025-06-17 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	jabłko 100g	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml  Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masto 10g Alergeny : mleko	Pomidor 100 g 100g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2182.18 kcal; Białko: 107.55 g; W glowodany ogółem: 289.42 g; Cukier: 25.66 g; Tłuszcz: 74.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.29 g; Błonnik: 40.68 g; Sól: 14.88 g						

Jadłospis za okres od 2025-06-08 do 2025-06-17

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-08 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2504.30 kcal; Białko: 129.89 g; W glowodany ogółem: 298.30 g; Cukier: 49.24 g; Tłuszcz: 96.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 45.12 g; Błonnik: 31.31 g; Sól: 36.99 g						
2025-06-09 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2154.53 kcal; Białko: 95.31 g; W glowodany ogółem: 276.57 g; Cukier: 54.64 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.40 g; Błonnik: 26.38 g; Sól: 35.14 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-10 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.73 kcal; Białko: 117.42 g; W glowodany ogółem: 278.39 g; Cukier: 44.47 g; Tłuszcz: 68.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.32 g; Błonnik: 33.64 g; Sól: 29.37 g						
2025-06-11 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Leczo 300 g 300g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2099.75 kcal; Białko: 78.72 g; W glowodany ogółem: 320.86 g; Cukier: 49.21 g; Tłuszcz: 66.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.77 g; Błonnik: 29.29 g; Sól: 25.39 g						
2025-06-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g  Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2173.44 kcal; Białko: 134.02 g; W glowodany ogółem: 296.90 g; Cukier: 44.38 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.19 g; Błonnik: 27.50 g; Sól: 35.48 g						
2025-06-13 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2328.83 kcal; Białko: 100.92 g; W glowodany ogółem: 337.24 g; Cukier: 78.53 g; Tłuszcz: 73.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.70 g; Błonnik: 31.90 g; Sól: 40.71 g						
2025-06-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe	
	pomidor 50g		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

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

2025-06-15 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 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 Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2456.53 kcal; Białko: 137.76 g; W glowodany ogółem: 273.72 g; Cukier: 42.05 g; Tłuszcz: 100.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 47.44 g; Błonnik: 26.55 g; Sól: 40.60 g

2025-06-16 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2172.94 kcal; Białko: 140.34 g; W glowodany ogółem: 226.80 g; Cukier: 50.26 g; Tłuszcz: 79.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.83 g; Błonnik: 18.56 g; Sól: 14.45 g						
2025-06-17 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	Pomidor 100 g 100g
	D em 70g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2508.58 kcal; Białko: 118.53 g; W glowodany ogółem: 385.33 g; Cukier: 89.44 g; Tłuszcz: 64.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.58 g; Błonnik: 39.72 g; Sól: 16.69 g						

Jadłospis za okres od 2025-06-08 do 2025-06-17

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-08 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.46 kcal; Białko: 148.00 g; W glowodany ogółem: 313.42 g; Cukier: 44.68 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.72 g; Błonnik: 26.42 g; Sól: 31.49 g						
2025-06-09 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2099.16 kcal; Białko: 105.97 g; W glowodany ogółem: 335.08 g; Cukier: 75.14 g; Tłuszcz: 50.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.95 g; Błonnik: 29.31 g; Sól: 31.49 g						
2025-06-10 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa 30 g 30g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor b/s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2293.18 kcal; Białko: 130.62 g; W glowodany ogółem: 338.41 g; Cukier: 51.32 g; Tłuszcz: 58.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.54 g; Błonnik: 35.78 g; Sól: 32.08 g						
2025-06-11 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	banan c 150g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2222.17 kcal; Białko: 96.45 g; W glowodany ogółem: 388.70 g; Cukier: 72.49 g; Tłuszcz: 47.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.82 g; Błonnik: 35.73 g; Sól: 20.04 g						
2025-06-12 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluethn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek niadaniowy, 100g		Filet z drobiu 150g		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2115.58 kcal; Białko: 136.82 g; W glowodany ogółem: 336.49 g; Cukier: 51.64 g; Tłuszcz: 37.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.81 g; Błonnik: 27.95 g; Sól: 35.37 g						
2025-06-13 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2323.28 kcal; Białko: 102.86 g; W glowodany ogółem: 372.87 g; Cukier: 81.67 g; Tłuszcz: 56.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.94 g; Błonnik: 30.37 g; Sól: 40.79 g						
2025-06-14 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2250.33 kcal; Białko: 107.98 g; W glowodany ogółem: 344.97 g; Cukier: 47.93 g; Tłuszcz: 59.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.53 g; Błonnik: 26.49 g; Sól: 28.70 g						

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-15 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 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		Masto 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2534.09 kcal; Białko: 144.29 g; W glowodany ogółem: 350.19 g; Cukier: 71.44 g; Tłuszcz: 72.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.46 g; Błonnik: 29.78 g; Sól: 28.54 g						
2025-06-16 poniedziałek	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		Pierogi leniwe 200g  Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g  Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2073.45 kcal; Białko: 129.20 g; W glowodany ogółem: 302.32 g; Cukier: 54.02 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.34 g; Błonnik: 20.50 g; Sól: 20.50 g						
2025-06-17 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml  Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrąwka z drobiu 350ml  Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	D em 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Herbata 250ml	Pomidor 100 g 100g
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
		Kompot 250ml				

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2344.49 kcal; Białko: 121.76 g; W glowodany ogółem: 404.65 g; Cukier: 93.61 g; Tłuszcz: 44.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.70 g; Błonnik: 42.55 g; Sól: 41.03 g						