

Jadłospis za okres od 2025-06-18 do 2025-06-27

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-18 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g				Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2389.58 kcal; Białko: 114.30 g; W glowodany ogółem: 279.90 g; Cukier: 43.08 g; Tłuszcz: 90.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.08 g; Błonnik: 28.72 g; Sól: 11.90 g						
2025-06-19 czwartek	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 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
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2331.05 kcal; Białko: 136.41 g; W glowodany ogółem: 307.87 g; Cukier: 47.02 g; Tłuszcz: 71.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.51 g; Błonnik: 30.79 g; Sól: 39.34 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-20 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.45 kcal; Białko: 99.75 g; W glowodany ogółem: 301.99 g; Cukier: 37.81 g; Tłuszcz: 82.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.39 g; Błonnik: 30.56 g; Sól: 40.70 g

2025-06-21 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2184.25 kcal; Białko: 114.30 g; W glowodany ogółem: 257.26 g; Cukier: 38.04 g; Tłuszcz: 84.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.56 g; Błonnik: 25.99 g; Sól: 35.20 g

2025-06-22 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
-------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	--	-------------------------	----------------------------

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ser ółty 60g Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczy ca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2297.01 kcal; Białko: 125.28 g; W glowodany ogółem: 310.01 g; Cukier: 36.49 g; Tłuszcz: 80.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.72 g; Błonnik: 40.45 g; Sól: 41.42 g

2025-06-23 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Ogórek wie y 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.01 kcal; Białko: 88.87 g; W glowodany ogółem: 297.14 g; Cukier: 39.37 g; Tłuszcz: 77.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.68 g; Błonnik: 28.85 g; Sól: 21.17 g

2025-06-24 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g		Pieczen rzymska 100g		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g	Szynka drobiowa 30 g 30g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 150g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.70 kcal; Białko: 101.93 g; W glowodany ogółem: 299.80 g; Cukier: 43.57 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.85 g; Błonnik: 28.88 g; Sól: 31.41 g						
2025-06-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2033.20 kcal; Białko: 129.89 g; W glowodany ogółem: 259.46 g; Cukier: 45.90 g; Tłuszcz: 60.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.04 g; Błonnik: 33.43 g; Sól: 31.34 g						
2025-06-26 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Kiełbasa krakowska 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko					Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie
	Serek niadaniowy, 100g		Salatka typu grecka 100g		Surówka z kapusty pekińskiej i ketchupu 100g	Mus owocowy 100g 100g
	Alergeny : mleko				Alergeny : mleko	
	Dem 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2374.88 kcal; Białko: 111.90 g; W glowodany ogółem: 345.85 g; Cukier: 93.22 g; Tłuszcz: 66.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.38 g; Błonnik: 42.95 g; Sól: 9.16 g

2025-06-27 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 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		Naleniki z serem i musem jabłkowym 300g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2395.76 kcal; Białko: 121.90 g; W glowodany ogółem: 252.82 g; Cukier: 55.01 g; Tłuszcz: 103.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.66 g; Błonnik: 19.04 g; Sól: 11.76 g

Jadłospis za okres od 2025-06-18 do 2025-06-27

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-18 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Grochowa z grzankami 450g Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zboowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2373.38 kcal; Białko: 113.08 g; W glowodany ogółem: 276.53 g; Cukier: 35.19 g; Tłuszcz: 91.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.21 g; Błonnik: 32.70 g; Sól: 12.04 g

2025-06-19 czwartek	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 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
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2224.35 kcal; Białko: 137.13 g; W glowodany ogółem: 278.05 g; Cukier: 20.63 g; Tłuszcz: 71.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.42 g; Błonnik: 31.77 g; Sól: 39.33 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-20 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tuńczykiem 80 g 80g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty pekińskiej 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbożowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie					
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2121.40 kcal; Białko: 96.52 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g; Cukier: 26.89 g; Tłuszcz: 81.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.37 g; Błonnik: 38.24 g; Sól: 40.81 g						
2025-06-21 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Makaron truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	koperkowa z makaronem 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
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 g 70g	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Pasta z drobiu i jarzyny 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2065.48 kcal; Białko: 129.31 g; Węglowodany ogółem: 240.90 g; Cukier: 32.37 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.87 g; Błonnik: 30.30 g; Sól: 34.46 g						
2025-06-22 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Pomidorowa z ryżem 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: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe, mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko, gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1952.39 kcal; Białko: 113.27 g; W glowodany ogółem: 287.40 g; Cukier: 28.73 g; Tłuszcz: 51.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.05 g; Błonnik: 46.50 g; Sól: 40.71 g						
2025-06-23 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretko drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Ogórek wie y 50g
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2013.56 kcal; Białko: 94.09 g; W glowodany ogółem: 270.20 g; Cukier: 25.62 g; Tłuszcz: 70.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.02 g; Błonnik: 30.10 g; Sól: 26.07 g						
2025-06-24 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 150g	
	Pomidor 100 g 100g		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: 2122.38 kcal; Białko: 115.33 g; W glowodany ogółem: 265.93 g; Cukier: 19.65 g; Tłuszcz: 76.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.24 g; Błonnik: 30.13 g; Sól: 31.90 g						
2025-06-25 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2011.58 kcal; Białko: 127.82 g; W glowodany ogółem: 257.39 g; Cukier: 40.01 g; Tłuszcz: 60.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.08 g; Błonnik: 37.41 g; Sól: 31.48 g						
2025-06-26 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	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		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty pekińskiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Pomidor 100 g 100g		Salatka typu grecka 100g		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1904.36 kcal; Białko: 105.18 g; W glowodany ogółem: 256.98 g; Cukier: 32.41 g; Tłuszcz: 58.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.59 g; Błonnik: 42.39 g; Sól: 10.08 g						
2025-06-27 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 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 Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2280.87 kcal; Białko: 123.43 g; W glowodany ogółem: 256.00 g; Cukier: 30.77 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.23 g; Błonnik: 22.62 g; Sól: 10.78 g						

Jadłospis za okres od 2025-06-18 do 2025-06-27

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-18 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g				Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2236.99 kcal; Białko: 104.03 g; W glowodany ogółem: 261.45 g; Cukier: 46.58 g; Tłuszcz: 89.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.54 g; Błonnik: 35.36 g; Sól: 16.03 g						
2025-06-19 czwartek	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 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
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2308.55 kcal; Białko: 135.56 g; W glowodany ogółem: 303.32 g; Cukier: 46.97 g; Tłuszcz: 70.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.20 g; Błonnik: 29.39 g; Sól: 36.34 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-20 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2240.25 kcal; Białko: 99.70 g; W glowodany ogółem: 308.52 g; Cukier: 40.66 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.50 g; Błonnik: 36.99 g; Sól: 40.64 g						
2025-06-21 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2080.35 kcal; Białko: 109.20 g; W glowodany ogółem: 262.66 g; Cukier: 44.17 g; Tłuszcz: 73.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.90 g; Błonnik: 25.54 g; Sól: 32.18 g						
2025-06-22 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1949.39 kcal; Białko: 113.91 g; W glowodany ogółem: 297.00 g; Cukier: 37.88 g; Tłuszcz: 47.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.09 g; Błonnik: 39.59 g; Sól: 37.54 g						
2025-06-23 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Leczo 300 g 300g		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	Ogórek kiszony 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2104.95 kcal; Białko: 88.92 g; W glowodany ogółem: 298.42 g; Cukier: 39.18 g; Tłuszcz: 68.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.51 g; Błonnik: 28.70 g; Sól: 20.60 g						
2025-06-24 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g		Salatka typu grecka 150g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2254.73 kcal; Białko: 115.95 g; W glowodany ogółem: 302.10 g; Cukier: 45.27 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.37 g; Błonnik: 28.88 g; Sól: 31.88 g						
2025-06-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g				Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2010.70 kcal; Białko: 129.04 g; W glowodany ogółem: 254.91 g; Cukier: 45.85 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.74 g; Błonnik: 32.03 g; Sól: 28.34 g						
2025-06-26 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Salatka typu grecka 100g		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2212.09 kcal; Białko: 99.13 g; W glowodany ogółem: 345.28 g; Cukier: 94.45 g; Tłuszcz: 56.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.08 g; Błonnik: 40.92 g; Sól: 6.95 g						
2025-06-27 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 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		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2408.15 kcal; Białko: 114.07 g; W glowodany ogółem: 297.79 g; Cukier: 57.57 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.12 g; Błonnik: 22.47 g; Sól: 11.41 g						

Jadłospis za okres od 2025-06-18 do 2025-06-27

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-18 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona				Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2481.55 kcal; Białko: 113.97 g; W glowodany ogółem: 316.91 g; Cukier: 60.09 g; Tłuszcz: 90.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.08 g; Błonnik: 25.62 g; Sól: 14.07 g

2025-06-19 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 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
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Herbata 250ml		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
			Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2301.26 kcal; Białko: 136.80 g; W glowodany ogółem: 342.28 g; Cukier: 50.89 g; Tłuszcz: 55.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.58 g; Błonnik: 34.52 g; Sól: 35.55 g						
2025-06-20 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2410.97 kcal; Białko: 118.78 g; W glowodany ogółem: 369.28 g; Cukier: 55.20 g; Tłuszcz: 62.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.59 g; Błonnik: 31.56 g; Sól: 40.04 g						
2025-06-21 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2157.83 kcal; Białko: 129.83 g; W glowodany ogółem: 319.86 g; Cukier: 54.80 g; Tłuszcz: 50.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.28 g; Błonnik: 26.53 g; Sól: 29.99 g						
2025-06-22 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ry owa 450ml		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2209.76 kcal; Białko: 126.01 g; W glowodany ogółem: 360.61 g; Cukier: 51.29 g; Tłuszcz: 41.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.11 g; Błonnik: 32.07 g; Sól: 33.94 g

2025-06-23 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 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
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolyzat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Herbata 250ml		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2146.32 kcal; Białko: 108.07 g; W glowodany ogółem: 309.23 g; Cukier: 40.63 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.41 g; Błonnik: 27.60 g; Sól: 25.10 g

2025-06-24 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g 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		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g		Pieczen rzymska 100g		jablko pieczone 150g	Szynka drobiowa 30 g 30g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Spos.obróbki: pieczenie	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2307.58 kcal; Białko: 122.39 g; W glowodany ogółem: 347.93 g; Cukier: 56.63 g; Tłuszcz: 59.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.55 g; Błonnik: 30.01 g; Sól: 28.96 g

2025-06-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	pomidor 50g		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2095.09 kcal; Białko: 122.94 g; W glowodany ogółem: 349.23 g; Cukier: 67.86 g; Tłuszcz: 32.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.55 g; Błonnik: 26.96 g; Sól: 25.63 g

2025-06-26 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2192.57 kcal; Białko: 106.68 g; W glowodany ogółem: 400.38 g; Cukier: 105.90 g; Tłuszcz: 34.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.99 g; Błonnik: 46.08 g; Sól: 30.91 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-27 pi tek	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
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2045.83 kcal; Białko: 115.03 g; W glowodany ogółem: 331.74 g; Cukier: 57.26 g; Tłuszcz: 36.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.53 g; Blonnik: 24.70 g; Sól: 20.25 g						