

Jadłospis za okres od 2025-07-08 do 2025-07-17

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-08 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

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

2025-07-09 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

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

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-10 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
					Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2202.49 kcal; Białko: 127.56 g; W glowodany ogółem: 300.46 g; Cukier: 48.47 g; Tłuszcz: 61.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.64 g; Błonnik: 30.25 g; Sól: 41.35 g						
2025-07-11 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2421.98 kcal; Białko: 102.46 g; W glowodany ogółem: 360.40 g; Cukier: 84.01 g; Tłuszcz: 73.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.60 g; Błonnik: 33.64 g; Sól: 32.62 g						
2025-07-12 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g	Rosół z makaronem 480ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

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

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

2025-07-13 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

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

2025-07-14 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2218.64 kcal; Białko: 97.10 g; W glowodany ogółem: 263.31 g; Cukier: 52.42 g; Tłuszcz: 91.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Błonnik: 26.74 g; Sól: 22.46 g

2025-07-15 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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2277.42 kcal; Białko: 114.56 g; W glowodany ogółem: 283.42 g; Cukier: 42.76 g; Tłuszcz: 88.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.67 g; Błonnik: 33.17 g; Sól: 34.23 g

2025-07-16 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka bananowa 150ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Bułka ma lana 80g 80g
--------------------	--------------------------	-------------------------	---	--	-------------------------	-----------------------

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2340.15 kcal; Bialko: 89.62 g; W glowodany ogółem: 377.84 g; Cukier: 83.14 g; Tluszcz: 64.52 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.54 g; Bionnik: 32.15 g; Sól: 32.47 g

2025-07-17 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Ser topiony 180 g 22,5g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2373.32 kcal; Bialko: 106.62 g; W glowodany ogółem: 306.50 g; Cukier: 55.46 g; Tluszcz: 85.20 g; Kwasy tluszczowe nasycone:46.22 g; Bionnik: 26.69 g; Sól: 35.45 g

Jadłospis za okres od 2025-07-08 do 2025-07-17

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-08 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, glutn Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2184.35 kcal; Białko: 104.83 g; W glowodany ogółem: 278.68 g; Cukier: 26.89 g; Tłuszcz: 75.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.97 g; Błonnik: 33.87 g; Sól: 6.50 g

2025-07-09 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2195.24 kcal; Białko: 124.40 g; W glowodany ogółem: 227.98 g; Cukier: 25.70 g; Tłuszcz: 92.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.81 g; Błonnik: 24.59 g; Sól: 13.84 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-10 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g 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		Sos szpinakowy 100g		Masło 10g Alergeny: mleko	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
			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: 2116.73 kcal; Białko: 127.22 g; W glowodany ogółem: 281.42 g; Cukier: 36.55 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.07 g; Błonnik: 41.85 g; Sól: 45.47 g

2025-07-11 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g 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: 2215.68 kcal; Białko: 94.87 g; W glowodany ogółem: 293.07 g; Cukier: 41.05 g; Tłuszcz: 85.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.38 g; Błonnik: 42.03 g; Sól: 32.32 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-12 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2155.46 kcal; Białko: 153.15 g; W glowodany ogółem: 242.34 g; Cukier: 24.66 g; Tłuszcz: 72.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.47 g; Blonnik: 31.90 g; Sól: 33.80 g

2025-07-13 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		jabłko 100g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wiktowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2054.59 kcal; Białko: 116.06 g; W glowodany ogółem: 266.37 g; Cukier: 33.72 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.56 g; Blonnik: 29.16 g; Sól: 32.29 g

2025-07-14 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g
----------------------------	-------------------------	------------------------	---	--	-------------------------	-----------------------------

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	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
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.95 kcal; Białko: 111.71 g; W glowodany ogółem: 244.85 g; Cukier: 30.80 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.48 g; Błonnik: 30.75 g; Sól: 21.56 g

2025-07-15 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko 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: 2242.51 kcal; Białko: 117.54 g; W glowodany ogółem: 259.65 g; Cukier: 21.10 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.56 g; Błonnik: 36.02 g; Sól: 34.39 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-16 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml 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		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2220.28 kcal; Białko: 89.98 g; W glowodany ogółem: 309.73 g; Cukier: 42.84 g; Tłuszcz: 80.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.04 g; Błonnik: 33.35 g; Sól: 31.44 g

2025-07-17 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 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		Sos szpinakowy 100g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2265.35 kcal; Białko: 105.15 g; W glowodany ogółem: 271.29 g; Cukier: 24.41 g; Tłuszcz: 92.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.18 g; Błonnik: 27.67 g; Sól: 33.13 g

Jadłospis za okres od 2025-07-08 do 2025-07-17

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-08 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2118.72 kcal; Białko: 96.44 g; W glowodany ogółem: 281.60 g; Cukier: 47.55 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.84 g; Błonnik: 26.53 g; Sól: 6.33 g						
2025-07-09 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2399.03 kcal; Białko: 119.99 g; W glowodany ogółem: 286.44 g; Cukier: 50.73 g; Tłuszcz: 92.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.17 g; Błonnik: 21.25 g; Sól: 17.85 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-10 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g 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		Sos szpinakowy 100g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.85 kcal; Białko: 117.89 g; W glowodany ogółem: 286.79 g; Cukier: 52.19 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.78 g; Błonnik: 37.57 g; Sól: 45.48 g

2025-07-11 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2334.63 kcal; Białko: 101.06 g; W glowodany ogółem: 358.43 g; Cukier: 83.29 g; Tłuszcz: 68.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.87 g; Błonnik: 36.58 g; Sól: 29.54 g

2025-07-12 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

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

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

2025-07-13 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

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

2025-07-14 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g		Fasolka szparagowa 150g		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g	Serek wypasiony 125 g 100g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2253.99 kcal; Białko: 97.44 g; W glowodany ogółem: 277.23 g; Cukier: 52.81 g; Tłuszcz: 91.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.22 g; Błonnik: 26.57 g; Sól: 27.27 g						
2025-07-15 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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2264.42 kcal; Białko: 114.16 g; W glowodany ogółem: 280.92 g; Cukier: 42.76 g; Tłuszcz: 88.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.46 g; Błonnik: 32.37 g; Sól: 31.23 g						
2025-07-16roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2272.84 kcal; Bialko: 89.83 g; W glowodany ogólem: 380.72 g; Cukier: 82.95 g; Tluszcz: 55.51 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.84 g; Blonnik: 31.99 g; Sól: 31.91 g						
2025-07-17 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny: mleko		Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny: mleko	
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2483.26 kcal; Bialko: 110.66 g; W glowodany ogólem: 307.10 g; Cukier: 56.42 g; Tluszcz: 96.43 g; Kwasy tluszczowe nasycone:44.26 g; Blonnik: 27.92 g; Sól: 31.81 g						

Jadłospis za okres od 2025-07-08 do 2025-07-17

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-08 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Salata zielona li 35g		Zupa makaronowa 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Pomidor b /s 100g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2377.44 kcal; Białko: 109.47 g; W glowodany ogółem: 375.02 g; Cukier: 54.66 g; Tłuszcz: 60.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.47 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 30.74 g

2025-07-09 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Makaron 80 g 80g		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
			Kompot 250ml			

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2552.59 kcal; Białko: 143.61 g; W glowodany ogółem: 336.40 g; Cukier: 60.82 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.26 g; Błonnik: 23.96 g; Sól: 15.52 g						
2025-07-10 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos szpinakowy 100g		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
			Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolyzat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2036.72 kcal; Białko: 113.53 g; W glowodany ogółem: 315.25 g; Cukier: 65.95 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.64 g; Błonnik: 30.28 g; Sól: 37.73 g						
2025-07-11 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzykowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2244.32 kcal; Białko: 103.51 g; W glowodany ogółem: 393.81 g; Cukier: 97.47 g; Tłuszcz: 44.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.00 g; Błonnik: 40.70 g; Sól: 30.50 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-12 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2285.14 kcal; Białko: 154.81 g; W glowodany ogółem: 308.22 g; Cukier: 48.19 g; Tłuszcz: 57.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.03 g; Blonnik: 27.39 g; Sól: 27.85 g						
2025-07-13 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu i szynki 80g A lergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g A lergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2088.00 kcal; Białko: 122.00 g; W glowodany ogółem: 314.69 g; Cukier: 66.33 g; Tłuszcz: 47.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.56 g; Blonnik: 23.51 g; Sól: 30.37 g						
2025-07-14 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2186.67 kcal; Bialko: 114.73 g; W glowodany ogolem: 315.26 g; Cukier: 58.66 g; Tluszcz: 60.00 g; Kwasy tluszczowe nasycone:25.48 g; Blonnik: 23.41 g; Sol: 18.69 g

2025-07-15 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2228.46 kcal; Bialko: 126.27 g; W glowodany ogolem: 327.04 g; Cukier: 49.55 g; Tluszcz: 57.55 g; Kwasy tluszczowe nasycone:20.45 g; Blonnik: 32.58 g; Sol: 33.55 g

2025-07-16 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	D em 70g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jablko pieczone 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: pieczenie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.62 kcal; Białko: 96.56 g; W glowodany ogółem: 393.91 g; Cukier: 76.85 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.39 g; Błonnik: 30.70 g; Sól: 25.04 g						
2025-07-17 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos szpinakowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2377.38 kcal; Białko: 115.41 g; W glowodany ogółem: 339.72 g; Cukier: 55.66 g; Tłuszcz: 71.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.74 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 28.09 g						