

Jadłospis za okres od 2025-08-07 do 2025-08-16

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|---|---|---|--------------|--|---|
| 2025-08-07 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Ketchup 15 ml 15ml | Mus owocowy 100g 100g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | |
| | Ogórek kiszony 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z kapusty kiszonej 150g | | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Salata zielona li 35g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2280.66 kcal; Białko: 90.19 g; W glowodany ogółem: 303.82 g; Cukier: 56.96 g; Tłuszcz: 83.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.02 g; Błonnik: 27.74 g; Sól: 34.38 g | | | | | | |
| 2025-08-08 pi tek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | 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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie | | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | D em 70g | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml | | Kawa zbo owa 250ml | |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad Spos.obróbki: gotowanie | Podwieczorek | Kolacja Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | Posiłek nocny |
|--|--|--|--|--------------|---|--|
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2436.82 kcal; Białko: 105.50 g; W glowodany ogółem: 357.22 g; Cukier: 98.81 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.01 g; Błonnik: 36.06 g; Sól: 33.59 g | | | | | | |
| 2025-08-09 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek truskawkowy 150g 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 Alergeny: mleko | | Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | pomidor 50g |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Papryka w 50g | | Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | 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: 2374.74 kcal; Białko: 126.62 g; W glowodany ogółem: 303.70 g; Cukier: 55.49 g; Tłuszcz: 78.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.44 g; Błonnik: 31.81 g; Sól: 21.73 g | | | | | | |
| 2025-08-10 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Sok pomidorowy 300g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Ser ołty 60g Alergeny: mleko | |
| | surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2204.18 kcal; Białko: 126.81 g; W glowodany ogółem: 244.13 g; Cukier: 49.36 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.15 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 34.51 g | | | | | | |

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------------|---|--|--|--------------|---|---|
| 2025-08-11 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml 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 | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ogórek kiszony 50g |
| | Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | Ser fromage 80 g 80g |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka typu grecka 100g | |
| | Pomidor 100 g 100g | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2302.43 kcal; Białko: 112.89 g; W glowodany ogółem: 248.57 g; Cukier: 51.20 g; Tłuszcz: 102.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.02 g; Błonnik: 25.20 g; Sól: 21.49 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|---|--|--|----------------------------|
| 2025-08-12 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Papryka w 50g | | Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2397.00 kcal; Białko: 115.14 g; W glowodany ogółem: 305.76 g; Cukier: 35.07 g; Tłuszcz: 84.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.13 g; Błonnik: 28.41 g; Sól: 5.99 g

1. Dieta podstawowa (1)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--------------------|--|---|--|--------------|--|---|
| 2025-08-13 roda | Ketchup 15 ml 15ml | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | pomidor 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Leczo z ciecierzyc 300 g 300g | | Masło 10g Alergeny : mleko | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Herbata 250ml | |
| | Ogórek wie y 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2310.25 kcal; Białko: 112.79 g; W glowodany ogółem: 307.18 g; Cukier: 54.29 g; Tłuszcz: 77.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.25 g; Błonnik: 27.91 g; Sól: 22.28 g

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2025-08-14 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | 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 | Ser fromage 80 g 80g |
| | Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Surówka z buraka wickowego 150g Alergeny : gorczyca | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | jabłko 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.34 kcal; Białko: 127.93 g; W glowodany ogółem: 309.52 g; Cukier: 59.81 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.59 g; Błonnik: 29.40 g; Sól: 39.18 g

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|--|-------------------------|----------------------------|
| 2025-08-15 pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g | Kefir bananowy 150ml | 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 |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | pomidor 50g |
| | Ogórek wie y 50g | | Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2394.70 kcal; Białko: 153.09 g; W glowodany ogółem: 298.44 g; Cukier: 45.24 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.97 g; Błonnik: 31.00 g; Sól: 38.07 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|---|--|---|----------------------------|
| 2025-08-16 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | D em 70g |
| | Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Papryka 100 g 100g | | Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2195.20 kcal; Białko: 97.24 g; W glowodany ogółem: 346.30 g; Cukier: 68.11 g; Tłuszcz: 55.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.91 g; Błonnik: 36.27 g; Sól: 13.43 g

Jadłospis za okres od 2025-08-07 do 2025-08-16

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|--|---|--------------|---|---|
| 2025-08-07 czwartek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | Ogórek kiszony 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos. obróbki: parzona | |
| | Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie | | Surówka z kapusty kiszonej 150g | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie | |
| | Salata zielona li 35g | | Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie | |
| | Herbata b/c 250ml | | Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2147.09 kcal; Bialko: 89.64 g; W glowodany ogółem: 290.04 g; Cukier: 30.50 g; Tluszcz: 79.37 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 28.27 g; Bionnik: 32.56 g; Sól: 33.99 g | | | | | | |
| 2025-08-08 pi tek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | jabtko 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 | | Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | Masło 5 g 5g Alergeny: mleko |
| | pomidor 50g | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie | | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, bialko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos. obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko | | Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie | | Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g |
| | Herbata b/c 250ml | | Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2029.40 kcal; Bialko: 90.80 g; W glowodany ogółem: 257.85 g; Cukier: 34.59 g; Tluszcz: 80.82 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 49.54 g; Bionnik: 36.04 g; Sól: 33.07 g | | | | | | |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|--|--|--------------|---|--|
| 2025-08-09 sobota | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek naturalny 150g 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 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 | pomidor 50g |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Papryka w 50g | | Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2242.39 kcal; Białko: 129.15 g; W glowodany ogółem: 262.58 g; Cukier: 30.48 g; Tłuszcz: 79.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.31 g; Blonnik: 33.05 g; Sól: 21.90 g | | | | | | |
| 2025-08-10 niedziela | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Sok pomidorowy 300g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko | |
| | surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata b/c 250ml | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2177.34 kcal; Białko: 136.58 g; W glowodany ogółem: 232.82 g; Cukier: 36.57 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.22 g; Blonnik: 35.76 g; Sól: 32.80 g | | | | | | |
| 2025-08-11 poniedziałek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|--|--------------|--|--|
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ogórek kiszony 50g |
| | Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g | | jabłko 100g | | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | Ser fromage 80 g 80g |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Salatka typu grecka 100g | |
| | 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: 2193.66 kcal; Białko: 125.80 g; W glowodany ogółem: 237.11 g; Cukier: 41.43 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.42 g; Błonnik: 29.20 g; Sól: 20.75 g | | | | | | |
| 2025-08-12 wtorek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy b/c 150ml | Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Papryka w 50g | | Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca | |
| | 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: 2403.03 kcal; Białko: 114.75 g; W glowodany ogółem: 300.68 g; Cukier: 25.76 g; Tłuszcz: 88.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.78 g; Błonnik: 34.93 g; Sól: 6.14 g | | | | | | |
| 2025-08-13 roda | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko | Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie | chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g | | Ry p 80g | | chleb graham (3 kr) 70g | pomidor 50g |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|--|---|--------------|---|---|
| | Alergeny : mleko | | Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : gluten | |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | Leczo z ciecierzyc 300 g 300g | | Masło 10g Alergeny : mleko | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Herbata b/c 250ml | |
| | Ogórek wie y 50g | | 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: 2296.05 kcal; Białko: 115.39 g; W glowodany ogółem: 265.99 g; Cukier: 29.25 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.67 g; Błonnik: 29.16 g; Sól: 21.69 g | | | | | | |
| 2025-08-14 czwartek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 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 | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | Ser fromage 80 g 80g |
| | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | jabłko 100g | | Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca | | 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: 2179.51 kcal; Białko: 126.46 g; W glowodany ogółem: 278.06 g; Cukier: 34.80 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.10 g; Błonnik: 33.95 g; Sól: 39.21 g | | | | | | |
| 2025-08-15 pi tek | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy b/c 150ml | 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 | | Ziemniaki 300g | | Masło 10g | Masło 5 g 5g |

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|--|---|--------------|---|---|
| | Alergeny : mleko | | Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : mleko | Alergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | pomidor 50g |
| | Ogórek wie y 50g | | Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2266.43 kcal; Białko: 149.07 g; W glowodany ogółem: 268.87 g; Cukier: 32.48 g; Tłuszcz: 74.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.75 g; Błonnik: 32.25 g; Sól: 38.24 g | | | | | | |
| 2025-08-16 sobota | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko | Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko |
| | Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Papryka 100 g 100g | | Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata b/c 250ml | |
| | | | Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2181.90 kcal; Białko: 103.02 g; W glowodany ogółem: 310.48 g; Cukier: 29.92 g; Tłuszcz: 67.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.94 g; Błonnik: 39.99 g; Sól: 13.77 g | | | | | | |

Jadłospis za okres od 2025-08-07 do 2025-08-16

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|---|---|--|--------------|---|---|
| 2025-08-07 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Ketchup 15 ml 15ml | Mus owocowy 100g 100g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | |
| | Ogórek kiszony 50g | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Salata zielona li 35g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko 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: 2292.16 kcal; Białko: 91.11 g; W glowodany ogółem: 312.46 g; Cukier: 56.61 g; Tłuszcz: 82.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.00 g; Błonnik: 29.78 g; Sól: 31.37 g | | | | | | |
| 2025-08-08 piątek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | banan c 150g | Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten | | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Dem 70g | | Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie | | Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g |
| | Herbata 250ml | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbozowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|--|--|--|--------------|---|--|
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2444.30 kcal; Białko: 102.83 g; W glowodany ogółem: 373.48 g; Cukier: 100.60 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.13 g; Błonnik: 35.92 g; Sól: 35.09 g | | | | | | |
| 2025-08-09 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Serek truskawkowy 150g 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 | | Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | pomidor 50g |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona | Serek wiejski 200 g 200g |
| | pomidor 50g | | Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | 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: 2395.84 kcal; Białko: 126.61 g; W glowodany ogółem: 314.77 g; Cukier: 55.88 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.93 g; Błonnik: 31.23 g; Sól: 25.04 g | | | | | | |
| 2025-08-10 niedziela | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko | Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten | Sok pomidorowy 300g |
| | Masło 10g Alergeny: mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny: mleko | |
| | Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko | |
| | surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca | | Surówka z kapusty peki skiej o 100g | | Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2289.38 kcal; Białko: 118.51 g; W glowodany ogółem: 247.83 g; Cukier: 52.86 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.95 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 33.73 g | | | | | | |

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|----------------------------|---|--|--|--------------|---|---|
| 2025-08-11 poniedziałek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml 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 | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | Ogórek kiszony 50g |
| | Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g | | Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem | | Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe | Ser fromage 80 g 80g |
| | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka typu grecka 100g | |
| | Pomidor 100 g 100g | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2302.43 kcal; Białko: 112.89 g; W glowodany ogółem: 248.57 g; Cukier: 51.20 g; Tłuszcz: 102.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.02 g; Błonnik: 25.20 g; Sól: 21.49 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|---|--|--|----------------------------|
| 2025-08-12 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca | |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2348.75 kcal; Białko: 111.39 g; W glowodany ogółem: 296.75 g; Cukier: 36.75 g; Tłuszcz: 84.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.89 g; Błonnik: 26.36 g; Sól: 4.48 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--------------------|--|---|--|--------------|--|---|
| 2025-08-13 roda | Ketchup 15 ml 15ml | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | pomidor 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Leczo 300 g 300g | | Masło 10g Alergeny : mleko | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Herbata 250ml | |
| | Ogórek kiszony 50g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2235.19 kcal; Białko: 112.84 g; W glowodany ogółem: 308.46 g; Cukier: 54.10 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.08 g; Błonnik: 27.76 g; Sól: 21.71 g

| | | | | | | |
|------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2025-08-14 czwartek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | pomidor 50g |
| | 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 | Ser fromage 80 g 80g |
| | Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca | | Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | jabłko 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.34 kcal; Białko: 127.93 g; W glowodany ogółem: 309.52 g; Cukier: 59.81 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.59 g; Błonnik: 29.40 g; Sól: 39.18 g

| | | | | | | |
|----------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|--|-------------------------|----------------------------|
| 2025-08-15 pi tek | chleb pszenny (4 kr) 70g | Kefir bananowy 150ml | Rosół z makaronem 480ml | | chleb graham (3 kr) 70g | chleb pszenny(2 k) 40g 40g |
|----------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|--|-------------------------|----------------------------|

4. Dieta łatwostrawna (2)

| 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 |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Szynka drobiowa 50 g 50g | pomidor 50g |
| | Ogórek kiszony 50g | | Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko | | Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2402.45 kcal; Białko: 153.24 g; W glowodany ogółem: 300.04 g; Cukier: 45.24 g; Tłuszcz: 75.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.43 g; Błonnik: 31.00 g; Sól: 38.07 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|---|--|---|----------------------------|
| 2025-08-16 sobota | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie | | chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Masło 10g Alergeny : mleko | D em 70g |
| | Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Pomidor 100 g 100g | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2134.93 kcal; Białko: 96.55 g; W glowodany ogółem: 342.58 g; Cukier: 76.24 g; Tłuszcz: 50.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.85 g; Błonnik: 33.90 g; Sól: 10.43 g

Jadłospis za okres od 2025-08-07 do 2025-08-16

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|---|---|---|---|--------------|--|---|
| 2025-08-07 czwartek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko | Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | 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 | |
| | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | | Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Salata zielona li 35g | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g | |
| | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2188.73 kcal; Białko: 106.60 g; W glowodany ogółem: 341.41 g; Cukier: 59.36 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.03 g; Błonnik: 30.17 g; Sól: 27.75 g | | | | | | |
| 2025-08-08 pi tek | Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie | banan c 150g | Sos koperkowy 100g Alergeny : 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 |
| | Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten | | Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Masło 5 g 5g Alergeny : mleko |
| | D em 70g | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Herbata 250ml | | Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie | | Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2413.33 kcal; Białko: 124.46 g; W glowodany ogółem: 412.86 g; Cukier: 107.18 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.85 g; Błonnik: 34.44 g; Sól: 32.69 g | | | | | | |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|--|---|---|--------------|--|---|
| 2025-08-09 sobota | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona | pomidor 50g |
| | Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie | | Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie | Serek wiejski 200 g 200g |
| | pomidor 50g | | Marchewka opruszana 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 | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2428.37 kcal; Bialko: 139.17 g; W glowodany ogolem: 362.49 g; Cukier: 60.62 g; Tluszcz: 61.75 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.35 g; Blonnik: 31.47 g; Sol: 49.36 g | | | | | | |
| 2025-08-10 niedziela | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko | zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Mus owocowy 100g 100g |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko | |
| | Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | |
| | banan c 150g | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | |
| | Herbata 250ml | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2313.21 kcal; Bialko: 136.36 g; W glowodany ogolem: 336.55 g; Cukier: 86.67 g; Tluszcz: 55.89 g; Kwasy tluszczowe nasycone:8.43 g; Blonnik: 28.83 g; Sol: 26.10 g | | | | | | |
| 2025-08-11 poniedzialek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, 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 |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Ser fromage 80 g 80g |
| | Serek wypasiony 125 g 125g | | jablko 100g | | Pasta z drobiu i jarzyn 80g | |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|------|---|-----------------|-------------------------|--------------|--|---------------|
| | Alergeny : mleko | | | | Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie | |
| | pol dwica wieprzowa. 50g | | Kompot 250ml | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml | |
| | Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona | | Spos.obróbki: gotowanie | | Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Pomidor 100 g 100g | | | | | |
| | Kawa zbo owa 250ml | | | | | |
| | Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2520.67 kcal; Białko: 141.81 g; W glowodany ogółem: 338.81 g; Cukier: 64.38 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.71 g; Błonnik: 21.85 g; Sól: 19.59 g

| | | | | | | |
|----------------------|--|--|---|--|--|----------------------------|
| 2025-08-12 wtorek | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko | Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |
| | Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | pomidor 50g |
| | Pomidor 100 g 100g | | Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie | Szynka drobiowa 50 g 50g |
| | Herbata 250ml | | Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Pomidor b /s 100g | |
| | | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2231.09 kcal; Białko: 117.12 g; W glowodany ogółem: 347.86 g; Cukier: 38.70 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.61 g; Błonnik: 28.85 g; Sól: 28.62 g

| | | | | | | |
|--------------------|--|---|---|--|--|---|
| 2025-08-13 roda | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko | Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie | chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | pomidor 50g |
| | Masło 10g Alergeny : mleko | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Herbata 250ml | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona |
| | Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie | | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | | |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|---|--|--------------|---|--|
| | Pomidor b /s 100g | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | | |
| | Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2359.11 kcal; Białko: 131.88 g; W glowodany ogółem: 362.32 g; Cukier: 57.73 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.16 g; Błonnik: 32.57 g; Sól: 22.33 g | | | | | | |
| 2025-08-14 czwartek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko | Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | 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 | | chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten | Ser fromage 80 g 80g |
| | Kielbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie | | Filet z drobiu 150g A lergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie | | pomidor 50g | |
| | jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie | | Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie | | Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie | |
| | Herbata 250ml | | Herbata 250ml | | Herbata b/c 250ml | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.19 kcal; Białko: 129.20 g; W glowodany ogółem: 335.86 g; Cukier: 56.17 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.27 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 35.56 g | | | | | | |
| 2025-08-15 pi tek | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Kefir bananowy 150ml 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 | | Szynka drobiowa 50 g 50g | Masło 5 g 5g A lergeny : mleko |
| | Szynka drobiowa w galarecie 70 70g | | Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie | pomidor 50g |
| | Pomidor b /s 100g | | Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Herbata 250ml | Serek wiejski 200 g 200g |
| | Herbata b/c 250ml | | Herbata 250ml | | | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2296.53 kcal; Białko: 157.32 g; W glowodany ogółem: 314.90 g; Cukier: 34.89 g; Tłuszcz: 55.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.05 g; Błonnik: 28.75 g; Sól: 33.49 g | | | | | | |
| 2025-08-16 sobota | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml | Jogurt owocowy. 150g | Zupa makaronowa 450ml | | Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml | Chleb chrupki(3 k) 20g 50g |

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

| Data | niadanie | Drugie niadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny |
|--|---|------------------|---|--------------|--|---------------|
| | Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | Alergeny : mleko | Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie | |
| | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | | Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie | | chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten | D em 70g |
| | Pasta z twarogu i koperku 80g Alergeny : mleko | | Gulasz z fileta z indyka 150g | | Masło 10g Alergeny : mleko | |
| | Pomidor b /s 100g | | Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie | | pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona | |
| | Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie | | Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie | | Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie | |
| | | | | | Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie | |
| Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2342.79 kcal; Bialko: 118.69 g; W glowodany ogolem: 411.34 g; Cukier: 91.02 g; Tluszcz: 37.42 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.01 g; Blonnik: 34.18 g; Sol: 31.45 g | | | | | | |