

Jadłospis za okres od 2025-08-17 do 2025-08-26

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-17 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2274.25 kcal; Białko: 104.76 g; W glowodany ogółem: 290.74 g; Cukier: 45.10 g; Tłuszcz: 87.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.16 g; Błonnik: 31.73 g; Sól: 37.13 g

2025-08-18 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2231.43 kcal; Białko: 96.70 g; W glowodany ogółem: 295.69 g; Cukier: 55.07 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.03 g; Błonnik: 26.95 g; Sól: 45.64 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-19 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		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Papryka w 50g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2418.57 kcal; Białko: 119.80 g; W glowodany ogółem: 286.64 g; Cukier: 50.93 g; Tłuszcz: 96.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.14 g; Błonnik: 39.67 g; Sól: 7.62 g

2025-08-20 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2377.17 kcal; Białko: 106.69 g; W glowodany ogółem: 310.51 g; Cukier: 50.87 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.72 g; Błonnik: 26.32 g; Sól: 22.44 g

2025-08-21 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		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,mleko,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
	Ser topiny 140 g 17,5g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2360.10 kcal; Białko: 128.86 g; W glowodany ogółem: 302.69 g; Cukier: 44.36 g; Tłuszcz: 80.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.96 g; Błonnik: 26.21 g; Sól: 35.91 g						
2025-08-22 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2445.69 kcal; Białko: 119.03 g; W glowodany ogółem: 350.95 g; Cukier: 77.36 g; Tłuszcz: 69.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.87 g; Błonnik: 27.84 g; Sól: 30.08 g						
2025-08-23 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Paszтет z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe	
	pomidor 50g		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczе: Warto energetyczna: 2395.72 kcal; Białko: 110.42 g; W glowodany ogółem: 282.54 g; Cukier: 40.78 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.90 g; Błonnik: 20.49 g; Sól: 8.28 g

2025-08-24 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Papryka w 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczе: Warto energetyczna: 2497.53 kcal; Białko: 141.18 g; W glowodany ogółem: 272.94 g; Cukier: 44.00 g; Tłuszcz: 103.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.45 g; Błonnik: 26.35 g; Sól: 42.28 g

2025-08-25 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g		Brokuł 150g		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem			
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.34 kcal; Białko: 143.94 g; W glowodany ogółem: 226.50 g; Cukier: 50.26 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.96 g; Błonnik: 18.56 g; Sól: 15.62 g

2025-08-26 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	Pomidor 100 g 100g
	D em 70g		Surówka z buraka wickowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2555.28 kcal; Białko: 124.31 g; W glowodany ogółem: 376.07 g; Cukier: 90.16 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.56 g; Błonnik: 40.16 g; Sól: 15.73 g

Jadłospis za okres od 2025-08-17 do 2025-08-26

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-17 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2187.71 kcal; Białko: 118.49 g; W glowodany ogółem: 277.57 g; Cukier: 33.91 g; Tłuszcz: 77.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.09 g; Błonnik: 38.27 g; Sól: 36.39 g						
2025-08-18 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2079.11 kcal; Białko: 112.72 g; W glowodany ogółem: 266.71 g; Cukier: 23.64 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.59 g; Błonnik: 31.31 g; Sól: 44.37 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-19 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Papryka w 50g					
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2323.72 kcal; Białko: 116.63 g; W glowodany ogółem: 265.72 g; Cukier: 33.31 g; Tłuszcz: 97.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.17 g; Błonnik: 42.21 g; Sól: 7.78 g						
2025-08-20 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2254.32 kcal; Białko: 103.52 g; W glowodany ogółem: 279.64 g; Cukier: 36.11 g; Tłuszcz: 86.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.59 g; Błonnik: 27.56 g; Sól: 22.61 g						
2025-08-21 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		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,gluetrn 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
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Salatka typu grecka 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2272.41 kcal; Białko: 130.00 g; W glowodany ogółem: 272.87 g; Cukier: 24.64 g; Tłuszcz: 83.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.54 g; Blonnik: 32.26 g; Sól: 35.47 g						
2025-08-22 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Ser fromage 80 g 80g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2152.97 kcal; Białko: 123.63 g; W glowodany ogółem: 278.11 g; Cukier: 25.09 g; Tłuszcz: 66.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.42 g; Blonnik: 27.16 g; Sól: 29.70 g						
2025-08-23 sobota	chleb graham (3 kr) 70g	Kefir bananowy b/c 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2292.37 kcal; Białko: 113.46 g; W glowodany ogółem: 276.38 g; Cukier: 30.75 g; Tłuszcz: 86.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.73 g; Błonnik: 26.69 g; Sól: 8.65 g

2025-08-24 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny . 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Papryka w 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2426.76 kcal; Białko: 142.41 g; W glowodany ogółem: 253.32 g; Cukier: 31.14 g; Tłuszcz: 102.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.36 g; Błonnik: 30.89 g; Sól: 42.30 g

2025-08-25 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g
----------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------------------	--	-------------------------	-----------------------------

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, 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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2117.57 kcal; Białko: 146.22 g; W glowodany ogółem: 202.83 g; Cukier: 29.90 g; Tłuszcz: 81.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.95 g; Błonnik: 22.81 g; Sól: 15.79 g

2025-08-26 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	Pomidor 100 g 100g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2298.68 kcal; Białko: 116.72 g; W glowodany ogółem: 289.84 g; Cukier: 28.66 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.89 g; Błonnik: 40.68 g; Sól: 15.40 g

Jadłospis za okres od 2025-08-17 do 2025-08-26

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-17 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2285.75 kcal; Białko: 105.68 g; W glowodany ogółem: 299.38 g; Cukier: 44.75 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.14 g; Błonnik: 33.77 g; Sól: 34.12 g

2025-08-18 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2239.18 kcal; Białko: 96.85 g; W glowodany ogółem: 297.29 g; Cukier: 55.07 g; Tłuszcz: 84.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.50 g; Błonnik: 26.95 g; Sól: 45.64 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-19 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		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pomidor 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2122.07 kcal; Białko: 111.23 g; W glowodany ogółem: 280.27 g; Cukier: 46.43 g; Tłuszcz: 70.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.04 g; Błonnik: 39.27 g; Sól: 5.24 g						
2025-08-20 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2377.17 kcal; Białko: 106.69 g; W glowodany ogółem: 310.51 g; Cukier: 50.87 g; Tłuszcz: 87.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.72 g; Błonnik: 26.32 g; Sól: 22.44 g						
2025-08-21 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2268.44 kcal; Białko: 129.72 g; W glowodany ogółem: 296.50 g; Cukier: 45.78 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.59 g; Błonnik: 27.50 g; Sól: 35.38 g

2025-08-22 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2236.43 kcal; Białko: 105.02 g; W glowodany ogółem: 334.70 g; Cukier: 78.35 g; Tłuszcz: 62.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.70 g; Błonnik: 31.90 g; Sól: 40.33 g

2025-08-23 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wiejski 200 g 200g

4. Dieta łatwostrawna (2)

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

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2395.72 kcal; Białko: 110.42 g; W glowodany ogółem: 282.54 g; Cukier: 40.78 g; Tłuszcz: 95.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.90 g; Błonnik: 20.49 g; Sól: 8.28 g

2025-08-24 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2210.53 kcal; Białko: 133.06 g; W glowodany ogółem: 268.62 g; Cukier: 39.55 g; Tłuszcz: 77.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.44 g; Błonnik: 26.55 g; Sól: 39.90 g

2025-08-25 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.34 kcal; Bialko: 143.94 g; W glowodany ogolem: 226.50 g; Cukier: 50.26 g; Tluszcz: 80.55 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.96 g; Blonnik: 18.56 g; Sol: 15.62 g						
2025-08-26 wtorek	Mleczna z platkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Maslo 10g Alergeny : mleko	Pomidor 100 g 100g
	D em 70g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2582.88 kcal; Bialko: 124.50 g; W glowodany ogolem: 388.39 g; Cukier: 90.54 g; Tluszcz: 70.02 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.15 g; Blonnik: 39.99 g; Sol: 20.54 g						

Jadłospis za okres od 2025-08-17 do 2025-08-26

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-17 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2121.65 kcal; Białko: 123.68 g; W glowodany ogółem: 320.71 g; Cukier: 45.13 g; Tłuszcz: 51.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.34 g; Błonnik: 29.96 g; Sól: 32.80 g						
2025-08-18 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2204.87 kcal; Białko: 110.20 g; W glowodany ogółem: 364.65 g; Cukier: 84.71 g; Tłuszcz: 49.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.43 g; Błonnik: 29.88 g; Sól: 41.99 g						
2025-08-19 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g	Masło 5 g 5g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2281.98 kcal; Bialko: 125.57 g; W glowodany ogolem: 352.03 g; Cukier: 53.92 g; Tluszcz: 58.79 g; Kwasy tluszczowe nasycone:19.60 g; Blonnik: 44.78 g; Sol: 32.45 g

2025-08-20 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	banan c 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2449.85 kcal; Bialko: 114.00 g; W glowodany ogolem: 371.94 g; Cukier: 74.53 g; Tluszcz: 68.07 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.74 g; Blonnik: 28.98 g; Sol: 21.09 g

2025-08-21 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g		Marchewka opruszana 150g		jablko pieczone 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2210.58 kcal; Białko: 132.52 g; W glowodany ogółem: 336.09 g; Cukier: 53.04 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.21 g; Błonnik: 27.95 g; Sól: 35.27 g						
2025-08-22 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ser fromage 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2230.88 kcal; Białko: 106.96 g; W glowodany ogółem: 370.33 g; Cukier: 81.49 g; Tłuszcz: 45.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.94 g; Błonnik: 30.37 g; Sól: 40.41 g						
2025-08-23 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2308.33 kcal; Białko: 118.98 g; W glowodany ogółem: 344.87 g; Cukier: 49.83 g; Tłuszcz: 61.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.53 g; Błonnik: 26.49 g; Sól: 30.00 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-24 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
		Herbata 250ml		Herbata 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2444.84 kcal; Białko: 146.47 g; W glowodany ogółem: 314.47 g; Cukier: 55.32 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.31 g; Błonnik: 25.88 g; Sól: 27.84 g						
2025-08-25 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2094.85 kcal; Białko: 132.80 g; W glowodany ogółem: 302.02 g; Cukier: 54.02 g; Tłuszcz: 45.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.47 g; Błonnik: 20.50 g; Sól: 21.68 g						
2025-08-26 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrąwka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	D em 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Herbata 250ml	Pomidor 100 g 100g
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2418.79 kcal; Białko: 127.73 g; W glowodany ogółem: 407.71 g; Cukier: 94.71 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.28 g; Błonnik: 42.82 g; Sól: 44.88 g						