

Jadłospis za okres od 2025-09-16 do 2025-09-25

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

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

2025-09-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2403.12 kcal; Białko: 127.41 g; W glowodany ogółem: 270.23 g; Cukier: 52.21 g; Tłuszcz: 97.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.54 g; Błonnik: 23.34 g; Sól: 15.34 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2426.69 kcal; Białko: 131.82 g; W glowodany ogółem: 313.64 g; Cukier: 48.69 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.66 g; Błonnik: 30.98 g; Sól: 41.46 g						
2025-09-19 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wypasiony zielowy 125 g 125g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2578.05 kcal; Białko: 87.76 g; W glowodany ogółem: 374.25 g; Cukier: 92.59 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.08 g; Błonnik: 27.89 g; Sól: 4.76 g						
2025-09-20 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

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

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.33 kcal; Białko: 128.95 g; W glowodany ogółem: 292.90 g; Cukier: 49.99 g; Tłuszcz: 80.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.02 g; Błonnik: 26.51 g; Sól: 32.45 g

2025-09-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2182.19 kcal; Białko: 138.91 g; W glowodany ogółem: 272.42 g; Cukier: 54.77 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.38 g; Błonnik: 27.78 g; Sól: 34.64 g

2025-09-22 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszanej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

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

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

2025-09-23 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2349.92 kcal; Białko: 120.06 g; W glowodany ogółem: 283.82 g; Cukier: 43.76 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.27 g; Błonnik: 33.17 g; Sól: 34.58 g

2025-09-24 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka bananowa 150ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Bułka ma lana 80g 80g
--------------------	--------------------------	-------------------------	---	--	-------------------------	-----------------------

1. Dieta podstawowa (1)

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

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

2025-09-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Ser topiony 180 g 22,5g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2280.32 kcal; Bialko: 110.75 g; W glowodany ogółem: 303.81 g; Cukier: 55.18 g; Tluszcz: 74.20 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.22 g; Blonnik: 26.69 g; Sól: 35.10 g

Jadłospis za okres od 2025-09-16 do 2025-09-25

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-16 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, glutn Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

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

2025-09-17 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2270.77 kcal; Białko: 129.93 g; W glowodany ogółem: 229.11 g; Cukier: 27.20 g; Tłuszcz: 98.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.41 g; Błonnik: 24.59 g; Sól: 15.51 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-18 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2116.73 kcal; Białko: 127.22 g; W glowodany ogółem: 281.42 g; Cukier: 36.55 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.07 g; Błonnik: 41.85 g; Sól: 45.47 g						
2025-09-19 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wypasiony zielowy 125 g 125g
	Ser fromage 80 g 80g		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml				Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.55 kcal; Białko: 79.62 g; W glowodany ogółem: 285.00 g; Cukier: 35.85 g; Tłuszcz: 91.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.64 g; Błonnik: 26.54 g; Sól: 4.84 g						
2025-09-20 sobota	chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g	Pomidorowa z ry em 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: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z buraka wickowego 150g Alergeny : gorczyca		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.56 kcal; Bialko: 125.53 g; W glowodany ogolem: 254.68 g; Cukier: 24.48 g; Tluszcz: 71.01 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.55 g; Blonnik: 28.95 g; Sol: 31.32 g

2025-09-21 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 100g 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: 2079.49 kcal; Bialko: 142.79 g; W glowodany ogolem: 238.65 g; Cukier: 29.98 g; Tluszcz: 68.95 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.29 g; Blonnik: 28.76 g; Sol: 34.78 g

2025-09-22 poniedzialek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszonej 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		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.95 kcal; Białko: 111.71 g; W glowodany ogółem: 244.85 g; Cukier: 30.80 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.48 g; Błonnik: 30.75 g; Sól: 21.56 g						
2025-09-23 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2315.01 kcal; Białko: 123.04 g; W glowodany ogółem: 260.05 g; Cukier: 22.10 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.16 g; Błonnik: 36.02 g; Sól: 34.74 g						
2025-09-24 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

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

2025-09-25 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2181.95 kcal; Białko: 109.42 g; W glowodany ogółem: 270.68 g; Cukier: 25.59 g; Tłuszcz: 81.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.19 g; Błonnik: 27.67 g; Sól: 32.78 g

Jadłospis za okres od 2025-09-16 do 2025-09-25

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, glutn Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2118.72 kcal; Białko: 96.44 g; W glowodany ogółem: 281.60 g; Cukier: 47.55 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.84 g; Błonnik: 26.53 g; Sól: 6.33 g						
2025-09-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron 80 g 80g		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2471.53 kcal; Białko: 125.49 g; W glowodany ogółem: 286.84 g; Cukier: 51.73 g; Tłuszcz: 98.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.77 g; Błonnik: 21.25 g; Sól: 18.20 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

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

2025-09-19 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wypasiony żółty 125 g 125g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2578.05 kcal; Białko: 87.76 g; W glowodany ogółem: 374.25 g; Cukier: 92.59 g; Tłuszcz: 87.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.08 g; Błonnik: 27.89 g; Sól: 4.76 g

2025-09-20 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten

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
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Ogórek kiszony 50g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2354.08 kcal; Białko: 129.00 g; W glowodany ogółem: 293.85 g; Cukier: 49.99 g; Tłuszcz: 80.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.44 g; Błonnik: 26.46 g; Sól: 30.95 g						
2025-09-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.19 kcal; Białko: 138.91 g; W glowodany ogółem: 275.42 g; Cukier: 57.77 g; Tłuszcz: 67.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.38 g; Błonnik: 27.78 g; Sól: 34.64 g						
2025-09-22 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

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

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2253.99 kcal; Bialko: 97.44 g; W glowodany ogolem: 277.23 g; Cukier: 52.81 g; Tluszcz: 91.88 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.22 g; Bionnik: 26.57 g; Sol: 27.27 g

2025-09-23 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2336.92 kcal; Bialko: 119.66 g; W glowodany ogolem: 281.32 g; Cukier: 43.76 g; Tluszcz: 93.50 g; Kwasy tluszczowe nasycone:43.06 g; Bionnik: 32.37 g; Sol: 31.58 g

2025-09-24roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Ry p 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2272.84 kcal; Bialko: 89.83 g; W glowodany ogolem: 380.72 g; Cukier: 82.95 g; Tluszcz: 55.51 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.84 g; Bionnik: 31.99 g; Sol: 31.91 g

2025-09-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parowki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surowka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2390.26 kcal; Bialko: 114.79 g; W glowodany ogolem: 304.41 g; Cukier: 56.14 g; Tluszcz: 85.43 g; Kwasy tluszczowe nasycone:28.26 g; Bionnik: 27.92 g; Sol: 31.46 g

Jadłospis za okres od 2025-09-16 do 2025-09-25

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Salata zielona li 35g		Zupa makaronowa 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Pomidor b /s 100g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2380.83 kcal; Białko: 96.20 g; W glowodany ogółem: 370.67 g; Cukier: 57.25 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.01 g; Błonnik: 30.83 g; Sól: 30.10 g

2025-09-17 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Makaron 80 g 80g		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2625.09 kcal; Białko: 149.11 g; W glowodany ogółem: 336.80 g; Cukier: 61.82 g; Tłuszcz: 83.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.86 g; Błonnik: 23.96 g; Sól: 15.87 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2036.72 kcal; Białko: 113.53 g; W glowodany ogółem: 315.25 g; Cukier: 65.95 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.64 g; Błonnik: 30.28 g; Sól: 37.73 g

2025-09-19 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzykowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko
	D em 70g		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2423.49 kcal; Białko: 87.51 g; W glowodany ogółem: 394.88 g; Cukier: 96.90 g; Tłuszcz: 63.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.10 g; Błonnik: 28.71 g; Sól: 4.85 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-20 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Schab duszony 150g A lergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2115.64 kcal; Bialko: 126.11 g; W glowodany ogolem: 315.55 g; Cukier: 54.54 g; Tluszcz: 50.36 g; Kwasy tluszczowe nasycone:18.62 g; Blonnik: 25.73 g; Sol: 27.85 g						
2025-09-21 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu i szynki 80g A lergeny : bialko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 100g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2257.50 kcal; Bialko: 150.70 g; W glowodany ogolem: 307.36 g; Cukier: 59.98 g; Tluszcz: 54.91 g; Kwasy tluszczowe nasycone:19.97 g; Blonnik: 25.17 g; Sol: 30.37 g						
2025-09-22 poniedzialek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Pierogi leniwe 200g		Kielbasa krakowska drobiowa 50g	Masło 5 g 5g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2186.67 kcal; Białko: 114.73 g; W glowodany ogółem: 315.26 g; Cukier: 58.66 g; Tłuszcz: 60.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.48 g; Błonnik: 23.41 g; Sól: 18.69 g

2025-09-23 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : gluten
	Serek wiejski 200 g 200g		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g	Masło 5 g 5g
			Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g	pol dwica wieprzowa. 50g
			Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kawa zbo owa 250ml		Szpinak 150g 150g		Pomidor b /s 100g	
	Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie			
			Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
			Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2300.96 kcal; Białko: 131.77 g; W glowodany ogółem: 327.44 g; Cukier: 50.55 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.05 g; Błonnik: 32.58 g; Sól: 33.90 g

2025-09-24 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Ma lanka bananowa 150ml	Zupa ziemniaczana 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	Bułka ma lana 80g 80g
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ry p 80g		pol dwica wieprzowa. 50g	Masło 5 g 5g
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Alergeny : mleko
	Masło 10g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salatka ziemniaczana nt 150g	D em 70g
	Alergeny : mleko				Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.62 kcal; Białko: 96.56 g; W glowodany ogółem: 393.91 g; Cukier: 76.85 g; Tłuszcz: 38.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.39 g; Błonnik: 30.70 g; Sól: 25.04 g						
2025-09-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos szpinakowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2284.98 kcal; Białko: 119.51 g; W glowodany ogółem: 337.18 g; Cukier: 55.48 g; Tłuszcz: 60.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.74 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 27.71 g						