

Jadłospis za okres od 2025-09-25 do 2025-10-05

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ser topiny 140 g 17,5g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2466.43 kcal; Białko: 113.88 g; W glowodany ogółem: 316.58 g; Cukier: 56.30 g; Tłuszcz: 89.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.30 g; Błonnik: 29.44 g; Sól: 35.05 g						
2025-09-26 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 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		Nale niki z serem i musem jabłkowym 300g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pomidor 100 g 100g				Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2023.81 kcal; Białko: 98.73 g; W glowodany ogółem: 271.49 g; Cukier: 39.43 g; Tłuszcz: 64.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.93 g; Błonnik: 22.20 g; Sól: 7.54 g						
2025-09-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2546.47 kcal; Białko: 107.54 g; W glowodany ogółem: 336.58 g; Cukier: 48.15 g; Tłuszcz: 98.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.91 g; Błonnik: 33.87 g; Sól: 34.55 g						
2025-09-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2214.31 kcal; Białko: 146.18 g; W glowodany ogółem: 242.66 g; Cukier: 48.80 g; Tłuszcz: 78.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.43 g; Błonnik: 32.63 g; Sól: 39.03 g						

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-29 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos. obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2450.13 kcal; Białko: 105.62 g; W glowodany ogółem: 303.48 g; Cukier: 50.48 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.71 g; Błonnik: 22.76 g; Sól: 19.76 g

2025-09-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2326.23 kcal; Białko: 127.49 g; W glowodany ogółem: 320.39 g; Cukier: 82.82 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.76 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 35.58 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-01 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ser ółty 60g Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2406.97 kcal; Bialko: 130.09 g; W glowodany ogółem: 276.07 g; Cukier: 49.41 g; Tluszcz: 101.32 g; Kwasy tluszczowe nasycone:42.02 g; Błonnik: 29.68 g; Sól: 17.83 g						
2025-10-02 czwartek	Ketchup 15 ml 15ml	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.75 kcal; Bialko: 105.62 g; W glowodany ogółem: 293.67 g; Cukier: 42.30 g; Tluszcz: 78.51 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.14 g; Błonnik: 27.08 g; Sól: 37.10 g						
2025-10-03 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Butka ma lana 80g 80g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	D em 70g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2344.22 kcal; Bialko: 105.32 g; W glowodany ogolem: 349.04 g; Cukier: 89.81 g; Tluszcz: 70.53 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.37 g; Blonnik: 32.03 g; Sól: 38.12 g

2025-10-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	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	pomidor 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z bialej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2613.22 kcal; Bialko: 123.53 g; W glowodany ogolem: 314.54 g; Cukier: 54.65 g; Tluszcz: 105.82 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.01 g; Blonnik: 32.85 g; Sól: 36.64 g

2025-10-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosól 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g		Udziec z kurczaka. 250g		Galaretka drobiowa 180 g 180g	Szynka drobiowa 50 g 50g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	pomidor 50g
	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: 2160.92 kcal; Białko: 150.12 g; W glowodany ogółem: 272.64 g; Cukier: 41.57 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.17 g; Błonnik: 38.08 g; Sól: 41.93 g						

Jadłospis za okres od 2025-09-25 do 2025-10-05

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-25 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z rybem 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 jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty pekińskiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbożowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2198.66 kcal; Białko: 110.15 g; Węglowodany ogółem: 280.39 g; Cukier: 27.79 g; Tłuszcz: 80.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.05 g; Błonnik: 30.79 g; Sól: 32.85 g						
2025-09-26 piątek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kaszą 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		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				jabłko 100g	
					Ogórek kiszony 100 g 100g	
				Herbata b/c 250ml		
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2007.65 kcal; Białko: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 305.76 g; Cukier: 31.91 g; Tłuszcz: 49.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.67 g; Błonnik: 28.51 g; Sól: 6.68 g						

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-27 sobota	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		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2554.77 kcal; Białko: 109.54 g; W glowodany ogółem: 325.75 g; Cukier: 32.41 g; Tłuszcz: 102.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.63 g; Błonnik: 40.65 g; Sól: 34.58 g

2025-09-28 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Sałatka typu grecka 100g		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.69 kcal; Białko: 146.21 g; W glowodany ogółem: 233.69 g; Cukier: 45.01 g; Tłuszcz: 78.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.37 g; Błonnik: 36.91 g; Sól: 39.17 g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-29 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g 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 250g 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		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2202.18 kcal; Białko: 99.84 g; W glowodany ogółem: 257.76 g; Cukier: 19.82 g; Tłuszcz: 93.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.02 g; Błonnik: 24.01 g; Sól: 19.33 g						
2025-09-30 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2187.71 kcal; Białko: 132.70 g; W glowodany ogółem: 262.00 g; Cukier: 30.47 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.45 g; Błonnik: 35.80 g; Sól: 34.41 g						
2025-10-01 roda	chleb graham (3 kr) 70g	Ma lanka bananowa b/c 150ml	Zupa z soczewicy 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Gulasz 150g  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 125g  Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml  Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2494.07 kcal; Bialko: 122.99 g; W glowodany ogółem: 265.08 g; Cukier: 49.77 g; Tluszcz: 111.47 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.80 g; Bionnik: 34.22 g; Sól: 17.22 g						
2025-10-02 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g  Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g  Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Salatka typu grecka 100g		jabiko 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1992.80 kcal; Bialko: 99.30 g; W glowodany ogółem: 269.25 g; Cukier: 15.69 g; Tluszcz: 69.74 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.52 g; Bionnik: 31.32 g; Sól: 36.59 g						
2025-10-03 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g	jabiko 100g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 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 : seler,gluten,mleko 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 ziołowy 125 g 125g		Ryba w jarzynie 300g 300g  Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jajka i twarogu 70g  Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2079.77 kcal; Białko: 96.33 g; W glowodany ogółem: 265.99 g; Cukier: 34.94 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.77 g; Błonnik: 39.25 g; Sól: 37.76 g						
2025-10-04 sobota	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g  Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2366.95 kcal; Białko: 125.12 g; W glowodany ogółem: 283.22 g; Cukier: 39.78 g; Tłuszcz: 90.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.21 g; Błonnik: 37.77 g; Sól: 36.71 g						
2025-10-05 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml		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 : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	pomidor 50g
	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: 2054.07 kcal; Bialko: 146.94 g; W glowodany ogółem: 245.77 g; Cukier: 30.81 g; Tluszcz: 61.05 g; Kwasy tluszczowe nasycone:24.04 g; Blonnik: 39.32 g; Sól: 42.10 g						

Jadłospis za okres od 2025-09-25 do 2025-10-05

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
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 jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		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: 2467.56 kcal; Białko: 115.30 g; W glowodany ogółem: 313.41 g; Cukier: 59.58 g; Tłuszcz: 90.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.40 g; Błonnik: 29.01 g; Sól: 31.58 g

2025-09-26 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 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		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.19 kcal; Białko: 85.39 g; W glowodany ogółem: 310.57 g; Cukier: 41.45 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.31 g; Błonnik: 24.77 g; Sól: 7.46 g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2510.72 kcal; Białko: 103.84 g; W glowodany ogółem: 329.97 g; Cukier: 49.77 g; Tłuszcz: 98.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.61 g; Błonnik: 31.62 g; Sól: 34.54 g						
2025-09-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Sałatka typu grecka 100g		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2264.31 kcal; Białko: 148.48 g; W glowodany ogółem: 254.41 g; Cukier: 58.55 g; Tłuszcz: 78.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.34 g; Błonnik: 35.13 g; Sól: 36.03 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-29 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos. obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2450.13 kcal; Białko: 105.62 g; W glowodany ogółem: 303.48 g; Cukier: 50.48 g; Tłuszcz: 96.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.71 g; Błonnik: 22.76 g; Sól: 19.76 g

2025-09-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2326.23 kcal; Białko: 127.49 g; W glowodany ogółem: 320.39 g; Cukier: 82.82 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.76 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 35.58 g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-01 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2536.92 kcal; Białko: 123.06 g; W glowodany ogółem: 278.20 g; Cukier: 53.79 g; Tłuszcz: 111.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.61 g; Błonnik: 28.88 g; Sól: 14.05 g						
2025-10-02 czwartek	Ketchup 15 ml 15ml	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.75 kcal; Białko: 105.62 g; W glowodany ogółem: 293.67 g; Cukier: 42.30 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.14 g; Błonnik: 27.08 g; Sól: 37.10 g						
2025-10-03 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	D em 70g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.02 kcal; Bialko: 105.27 g; W glowodany ogolem: 355.57 g; Cukier: 92.66 g; Tluszcz: 69.68 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.48 g; Bionnik: 38.47 g; Sol: 38.06 g

2025-10-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny: bialko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Filet z drobiu 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		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2417.95 kcal; Bialko: 120.76 g; W glowodany ogolem: 312.76 g; Cukier: 63.17 g; Tluszcz: 85.29 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.39 g; Bionnik: 31.65 g; Sol: 36.54 g

2025-10-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosól 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	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	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: 2163.42 kcal; Białko: 150.02 g; W glowodany ogółem: 273.34 g; Cukier: 41.57 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.89 g; Błonnik: 37.28 g; Sól: 38.93 g						

Jadłospis za okres od 2025-09-25 do 2025-10-05

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		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: 2371.73 kcal; Białko: 120.38 g; W glowodany ogółem: 342.91 g; Cukier: 55.62 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.28 g; Błonnik: 26.64 g; Sól: 27.86 g						
2025-09-26 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 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		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2024.93 kcal; Białko: 111.14 g; W glowodany ogółem: 334.52 g; Cukier: 45.86 g; Tłuszcz: 34.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.65 g; Błonnik: 26.32 g; Sól: 3.86 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-09-27 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g  A lergeny : mleko	Sos koperkowy 100g  A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g  A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ser fromage 80 g 80g		Ziemniaki 300g  A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g  A lergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 125g  A lergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Zraz 100g  A lergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2535.29 kcal; Białko: 105.82 g; W glowodany ogółem: 363.35 g; Cukier: 60.36 g; Tłuszcz: 86.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.38 g; Błonnik: 30.75 g; Sól: 30.48 g						
2025-09-28 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml  A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml  A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g  A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2304.48 kcal; Białko: 147.07 g; W glowodany ogółem: 315.72 g; Cukier: 79.41 g; Tłuszcz: 59.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.86 g; Błonnik: 27.45 g; Sól: 29.62 g						
2025-09-29 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 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

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		banan c 150g	Ser fromage 80 g 80g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2427.75 kcal; Białko: 102.63 g; W glowodany ogółem: 357.21 g; Cukier: 69.92 g; Tłuszcz: 76.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.67 g; Błonnik: 25.14 g; Sól: 18.99 g

2025-09-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.88 kcal; Białko: 121.43 g; W glowodany ogółem: 326.29 g; Cukier: 80.03 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.31 g; Błonnik: 30.13 g; Sól: 34.85 g

2025-10-01 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Serek wiejski 200 g 200g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Gulasz 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	Serek wypasiony 125 g 125g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Alergeny : mleko
	Kawa zbożowa 250ml  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g  Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2633.17 kcal; Białko: 130.16 g; Węglowodany ogółem: 355.67 g; Cukier: 68.89 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.39 g; Błonnik: 29.58 g; Sól: 44.84 g

2025-10-02 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kaszą manną 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny (2 k) 40g 40g  Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	pol dwiczą wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Pieczony ryż 100g  Alergeny : jajko, gluten Spos.obróbki: pieczenie		Galaretkę drobiową 180g Alergeny : hydrolyzaty białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opryszczana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2333.87 kcal; Białko: 124.43 g; Węglowodany ogółem: 341.73 g; Cukier: 53.72 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.02 g; Błonnik: 27.77 g; Sól: 36.74 g

2025-10-03 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan 150g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kaszą manną 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny (2 k) 40g 40g  Alergeny : gluten
	Bułka maślana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Drożyna 70g		Ryba w zarybku 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Ser żółty 80 g 80g	pol dwiczą wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona 35g	
					Pomidor 100g	
					Kawa zbożowa 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2424.87 kcal; Białko: 105.90 g; W glowodany ogółem: 407.59 g; Cukier: 95.81 g; Tłuszcz: 55.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.00 g; Błonnik: 36.09 g; Sól: 45.17 g						
2025-10-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.27 kcal; Białko: 113.96 g; W glowodany ogółem: 335.66 g; Cukier: 61.85 g; Tłuszcz: 74.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.38 g; Błonnik: 34.26 g; Sól: 37.59 g						
2025-10-05 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	pomidor 50g
	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: 2390.68 kcal; Białko: 161.24 g; W glowodany ogółem: 327.69 g; Cukier: 53.22 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.73 g; Błonnik: 30.76 g; Sól: 32.58 g						