

Jadłospis za okres od 2025-10-06 do 2025-10-15

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-06 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		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 ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2388.69 kcal; Białko: 109.24 g; W glowodany ogółem: 268.13 g; Cukier: 41.81 g; Tłuszcz: 99.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Błonnik: 25.05 g; Sól: 16.59 g						
2025-10-07 wtorek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2387.95 kcal; Białko: 100.99 g; W glowodany ogółem: 368.87 g; Cukier: 87.24 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.30 g; Błonnik: 35.27 g; Sól: 40.27 g						

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-08 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Papryka w 50g		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: 2304.39 kcal; Białko: 100.51 g; W glowodany ogółem: 305.44 g; Cukier: 46.54 g; Tłuszcz: 85.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.78 g; Błonnik: 28.11 g; Sól: 28.11 g

2025-10-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		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: 2497.92 kcal; Białko: 137.78 g; W glowodany ogółem: 293.95 g; Cukier: 52.25 g; Tłuszcz: 94.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.22 g; Błonnik: 38.73 g; Sól: 35.22 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-10 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		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	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml				Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2323.82 kcal; Białko: 101.10 g; W glowodany ogółem: 320.21 g; Cukier: 54.81 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.11 g; Błonnik: 24.50 g; Sól: 10.57 g

2025-10-11 sobota	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		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta twarogowo-pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2206.98 kcal; Białko: 120.13 g; W glowodany ogółem: 284.65 g; Cukier: 50.20 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.79 g; Błonnik: 39.87 g; Sól: 9.03 g

2025-10-12 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
-------------------------	--	--	--	--	---	---

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g  Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g  Alergeny: mleko
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		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 z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.69 kcal; Białko: 104.29 g; W glowodany ogółem: 290.67 g; Cukier: 37.20 g; Tłuszcz: 81.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.23 g; Błonnik: 29.12 g; Sól: 38.76 g

2025-10-13 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g  Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g  Alergeny: gluten
	Masło 10g  Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g  Alergeny: mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jablko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g  Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, 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: 2470.72 kcal; Białko: 96.93 g; W glowodany ogółem: 321.19 g; Cukier: 82.70 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.39 g; Błonnik: 24.14 g; Sól: 15.45 g

2025-10-14 wtorek	Ketchup 15 ml 15ml	Ma lanka bananowa 150ml  Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		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: 2109.07 kcal; Białko: 126.62 g; W glowodany ogółem: 282.89 g; Cukier: 49.69 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.95 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.32 g

2025-10-15 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ser topiny 140 g 17,5g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka typu grecka 100g	
	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: 2384.11 kcal; Białko: 128.20 g; W glowodany ogółem: 282.71 g; Cukier: 41.20 g; Tłuszcz: 85.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.62 g; Błonnik: 23.89 g; Sól: 10.18 g

Jadłospis za okres od 2025-10-06 do 2025-10-15

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-06 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko	Kefir bananowy b/c 150ml	Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2287.94 kcal; Białko: 105.86 g; W glowodany ogółem: 270.16 g; Cukier: 34.85 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.83 g; Błonnik: 30.34 g; Sól: 15.05 g						
2025-10-07 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Ser fromage 80 g 80g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2018.95 kcal; Białko: 92.37 g; W glowodany ogółem: 277.86 g; Cukier: 29.45 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.72 g; Błonnik: 32.51 g; Sól: 40.35 g						
2025-10-08 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 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		Ry p 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jablko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kielbasa krakowska 50g  Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2227.54 kcal; Bialko: 103.48 g; W glowodany ogolem: 276.27 g; Cukier: 24.28 g; Tluszcz: 87.90 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.95 g; Blonnik: 27.65 g; Sol: 28.27 g

2025-10-09 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Surowka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2407.30 kcal; Bialko: 135.11 g; W glowodany ogolem: 273.73 g; Cukier: 41.71 g; Tluszcz: 93.53 g; Kwasy tluszczowe nasycone:26.04 g; Blonnik: 39.71 g; Sol: 35.36 g

2025-10-10 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jablko 100g	Zupa gulaszowa 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
	Maslo 10g		Sos twarogowy 80g		Maslo 10g	Maslo 5 g 5g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		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	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
					Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2153.97 kcal; Białko: 97.02 g; W glowodany ogółem: 276.24 g; Cukier: 30.70 g; Tłuszcz: 78.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.03 g; Błonnik: 24.85 g; Sól: 10.74 g						
2025-10-11 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Sok pomidorowy 300g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2060.85 kcal; Białko: 141.72 g; W glowodany ogółem: 242.19 g; Cukier: 32.90 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.55 g; Błonnik: 47.25 g; Sól: 12.38 g						
2025-10-12 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g		Schab duszony 150g		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g	Serek wypasiony 125 g 100g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g  Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2197.84 kcal; Białko: 104.72 g; W glowodany ogółem: 279.15 g; Cukier: 33.28 g; Tłuszcz: 82.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.40 g; Błonnik: 34.87 g; Sól: 38.93 g

2025-10-13 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2306.03 kcal; Białko: 118.47 g; W glowodany ogółem: 248.89 g; Cukier: 37.29 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.22 g; Błonnik: 25.27 g; Sól: 13.50 g

2025-10-14 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2240.91 kcal; Białko: 128.57 g; W glowodany ogółem: 276.00 g; Cukier: 36.55 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.88 g; Błonnik: 38.67 g; Sól: 38.18 g						
2025-10-15 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn 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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka typu grecka 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2441.97 kcal; Białko: 149.33 g; W glowodany ogółem: 263.48 g; Cukier: 28.72 g; Tłuszcz: 90.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.12 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 11.23 g						

Jadłospis za okres od 2025-10-06 do 2025-10-15

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-06 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		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 ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2388.69 kcal; Białko: 109.24 g; W glowodany ogółem: 268.13 g; Cukier: 41.81 g; Tłuszcz: 99.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Blonnik: 25.05 g; Sól: 16.59 g

2025-10-07 wtorek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2413.75 kcal; Białko: 100.71 g; W glowodany ogółem: 378.54 g; Cukier: 87.53 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.92 g; Blonnik: 34.82 g; Sól: 41.58 g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-08 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Leczo 300 g 300g		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	pomidor 50g		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: 2215.08 kcal; Białko: 100.21 g; W glowodany ogółem: 303.87 g; Cukier: 46.35 g; Tłuszcz: 76.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.04 g; Błonnik: 27.55 g; Sól: 26.05 g

2025-10-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		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: 2491.42 kcal; Białko: 137.58 g; W glowodany ogółem: 292.70 g; Cukier: 52.25 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.11 g; Błonnik: 38.33 g; Sól: 33.72 g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-10 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		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	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml				Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2331.57 kcal; Białko: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; Cukier: 54.81 g; Tłuszcz: 78.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.57 g; Błonnik: 24.50 g; Sól: 10.57 g						
2025-10-11 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Paszтет z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta twarogowo-pomidorowa z tuńczykiem 80 g 80g	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty pekińskiej o 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2044.39 kcal; Białko: 107.66 g; Węglowodany ogółem: 267.80 g; Cukier: 57.09 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.64 g; Błonnik: 38.41 g; Sól: 8.07 g						
2025-10-12 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ryżem 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	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g  Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g  Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		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 z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2191.54 kcal; Białko: 105.24 g; W glowodany ogółem: 293.92 g; Cukier: 43.37 g; Tłuszcz: 76.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.29 g; Błonnik: 28.12 g; Sól: 32.74 g						
2025-10-13 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g  Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g  Alergeny: gluten
	Masło 10g  Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g  Alergeny: mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Paszтет z drobiu 80g  Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, 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: 2471.47 kcal; Białko: 96.73 g; W glowodany ogółem: 321.34 g; Cukier: 82.65 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.82 g; Błonnik: 23.89 g; Sól: 15.45 g						
2025-10-14 wtorek	Ketchup 15 ml 15ml	Ma lanka bananowa 150ml  Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten 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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		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: 2109.07 kcal; Białko: 126.62 g; W glowodany ogółem: 282.89 g; Cukier: 49.69 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.95 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.32 g

2025-10-15 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	sos pomidorowy 100ml 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluett 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		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	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: 2477.47 kcal; Białko: 147.81 g; W glowodany ogółem: 284.87 g; Cukier: 52.72 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.37 g; Błonnik: 22.32 g; Sól: 11.21 g

Jadłospis za okres od 2025-10-06 do 2025-10-15

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-06 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2462.32 kcal; Białko: 134.44 g; W glowodany ogółem: 327.21 g; Cukier: 55.94 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.96 g; Błonnik: 22.41 g; Sól: 9.81 g						
2025-10-07 wtorek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	D em 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pomidor b /s 100g	
	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: 2278.66 kcal; Białko: 102.08 g; W glowodany ogółem: 386.31 g; Cukier: 86.06 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.23 g; Błonnik: 33.68 g; Sól: 40.98 g						
2025-10-08 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pomidor b /s 100g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2136.32 kcal; Białko: 113.50 g; W glowodany ogółem: 322.43 g; Cukier: 45.85 g; Tłuszcz: 57.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.64 g; Błonnik: 31.31 g; Sól: 24.50 g						
2025-10-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z twarogu 50g 50g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2271.83 kcal; Białko: 135.89 g; W glowodany ogółem: 297.29 g; Cukier: 53.73 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.09 g; Błonnik: 27.02 g; Sól: 27.16 g						
2025-10-10 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	banan c 150g	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
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g		Pasta z twarogu 80g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : mleko	Posiłek nocny
	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: 2235.05 kcal; Białko: 113.41 g; W glowodany ogółem: 388.70 g; Cukier: 67.46 g; Tłuszcz: 34.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.68 g; Błonnik: 30.04 g; Sól: 20.40 g						
2025-10-11 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2018.50 kcal; Białko: 105.45 g; W glowodany ogółem: 345.73 g; Cukier: 63.68 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.39 g; Błonnik: 44.16 g; Sól: 30.65 g						
2025-10-12 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		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		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml			

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2238.70 kcal; Białko: 114.30 g; W glowodany ogółem: 317.13 g; Cukier: 45.92 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.78 g; Błonnik: 25.36 g; Sól: 30.97 g						
2025-10-13 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.28 kcal; Białko: 114.55 g; W glowodany ogółem: 365.03 g; Cukier: 77.56 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.97 g; Błonnik: 22.15 g; Sól: 21.25 g						
2025-10-14 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: duszenie		banan c 150g	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2375.85 kcal; Białko: 138.30 g; W glowodany ogółem: 378.11 g; Cukier: 79.03 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.29 g; Błonnik: 34.03 g; Sól: 29.66 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-15 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn 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		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g  Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	
	Salata zielona li 35g		Buraczki 150g  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2468.16 kcal; Białko: 148.31 g; W glowodany ogółem: 345.43 g; Cukier: 62.53 g; Tłuszcz: 65.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.45 g; Błonnik: 25.56 g; Sól: 35.90 g						