

Jadłospis za okres od 2025-10-16 do 2025-10-25

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-16 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2289.26 kcal; Białko: 90.17 g; W glowodany ogółem: 305.82 g; Cukier: 58.71 g; Tłuszcz: 83.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.04 g; Błonnik: 27.74 g; Sól: 34.39 g						
2025-10-17 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa z soczewicy z grzankami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Dem 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2436.82 kcal; Białko: 105.50 g; W glowodany ogółem: 357.22 g; Cukier: 98.81 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.01 g; Błonnik: 36.06 g; Sól: 33.59 g						
2025-10-18 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2433.74 kcal; Białko: 126.62 g; W glowodany ogółem: 304.80 g; Cukier: 55.24 g; Tłuszcz: 84.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.34 g; Błonnik: 31.81 g; Sól: 21.88 g						
2025-10-19 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2204.18 kcal; Białko: 126.81 g; W glowodany ogółem: 244.13 g; Cukier: 49.36 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.15 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 34.51 g						
2025-10-20 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka truskawkowa 150ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Fasolka szparagowa 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Paszтет z drobiu 80g  Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Ogórek kiszony 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

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

2025-10-21 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetr Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 100g  Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka w 50g		Kapusta zasma ana 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Kakao. 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: 2374.05 kcal; Białko: 114.92 g; W glowodany ogółem: 299.16 g; Cukier: 32.72 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.11 g; Błonnik: 27.82 g; Sól: 6.01 g

2025-10-22 roda	Ketchup 20g 20g	Serek truskawkowy 150g 150g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		Potravka z drobiu 350ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
--------------------	-----------------	-----------------------------	------------------------------	--	-------------------------	----------------------------

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie Alergeny : mleko	Obiad Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata 250ml	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2318.85 kcal; Białko: 112.77 g; W glowodany ogółem: 309.18 g; Cukier: 56.04 g; Tłuszcz: 77.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.27 g; Błonnik: 27.91 g; Sól: 22.29 g

2025-10-23 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

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

2025-10-24 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Krupnik z ziemniakami 500ml		Masło 10g	Masło 5 g 5g

## 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2261.57 kcal; Białko: 110.18 g; W glowodany ogółem: 332.36 g; Cukier: 50.69 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.62 g; Błonnik: 26.49 g; Sól: 19.63 g						
2025-10-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2126.00 kcal; Białko: 94.11 g; W glowodany ogółem: 344.55 g; Cukier: 67.60 g; Tłuszcz: 50.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.13 g; Błonnik: 36.25 g; Sól: 15.70 g						

Jadłospis za okres od 2025-10-16 do 2025-10-25

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-16 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2147.09 kcal; Bialko: 89.64 g; W glowodany ogółem: 290.04 g; Cukier: 30.50 g; Tluszcz: 79.37 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 28.27 g; Bionnik: 32.56 g; Sól: 33.99 g						
2025-10-17 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jablko 100g	Zupa z soczewicy z grzankami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, bialko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pomidor 50g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2029.40 kcal; Bialko: 90.80 g; W glowodany ogółem: 257.85 g; Cukier: 34.59 g; Tluszcz: 80.82 g; Kwasy tluszczowe nasycone: 49.54 g; Bionnik: 36.04 g; Sól: 33.07 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-18 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g  Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2301.39 kcal; Białko: 129.15 g; W glowodany ogółem: 263.68 g; Cukier: 30.23 g; Tłuszcz: 85.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.21 g; Błonnik: 33.05 g; Sól: 22.05 g						
2025-10-19 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g  Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2177.34 kcal; Białko: 136.58 g; W glowodany ogółem: 232.82 g; Cukier: 36.57 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.22 g; Błonnik: 35.76 g; Sól: 32.80 g						
2025-10-20 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Ser fromage 80 g 80g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		jabłko 100g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ogórek kiszony 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka typu grecka 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.66 kcal; Białko: 125.80 g; W glowodany ogółem: 237.11 g; Cukier: 41.43 g; Tłuszcz: 90.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.42 g; Błonnik: 29.20 g; Sól: 20.75 g						
2025-10-21 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka w 50g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2472.83 kcal; Białko: 119.80 g; W glowodany ogółem: 304.93 g; Cukier: 26.86 g; Tłuszcz: 91.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.79 g; Błonnik: 34.79 g; Sól: 6.19 g						
2025-10-22 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Ry p 80g		chleb graham (3 kr) 70g	pomidor 50g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata b/c 250ml	
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2296.05 kcal; Białko: 115.39 g; W glowodany ogółem: 265.99 g; Cukier: 29.25 g; Tłuszcz: 94.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.67 g; Błonnik: 29.16 g; Sól: 21.69 g						
2025-10-23 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2179.51 kcal; Białko: 126.46 g; W glowodany ogółem: 278.06 g; Cukier: 34.80 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.10 g; Błonnik: 33.95 g; Sól: 39.21 g						
2025-10-24 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Makaron z musuem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2133.30 kcal; Białko: 106.15 g; W glowodany ogółem: 302.80 g; Cukier: 37.93 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.40 g; Błonnik: 27.73 g; Sól: 19.80 g

2025-10-25 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny: mleko,gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2112.70 kcal; Białko: 99.89 g; W glowodany ogółem: 308.73 g; Cukier: 29.41 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.16 g; Błonnik: 39.97 g; Sól: 16.04 g

Jadłospis za okres od 2025-10-16 do 2025-10-25

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-16 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Ogórek kiszony 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2300.76 kcal; Białko: 91.09 g; W glowodany ogółem: 314.46 g; Cukier: 58.36 g; Tłuszcz: 82.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.02 g; Błonnik: 29.78 g; Sól: 31.39 g						
2025-10-17 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Dem 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2444.30 kcal; Białko: 102.83 g; W glowodany ogółem: 373.48 g; Cukier: 100.60 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.13 g; Błonnik: 35.92 g; Sól: 35.09 g						
2025-10-18 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	pomidor 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2454.84 kcal; Białko: 126.61 g; W glowodany ogółem: 315.87 g; Cukier: 55.63 g; Tłuszcz: 84.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.83 g; Błonnik: 31.23 g; Sól: 25.19 g						
2025-10-19 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2289.38 kcal; Białko: 118.51 g; W glowodany ogółem: 247.83 g; Cukier: 52.86 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.95 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 33.73 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-20 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Ogórek kiszony 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

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

2025-10-21 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2325.80 kcal; Białko: 111.17 g; W glowodany ogółem: 290.15 g; Cukier: 34.40 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.87 g; Błonnik: 25.77 g; Sól: 4.51 g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-22 roda	Ketchup 20g 20g	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Leczo 300 g 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata 250ml	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.79 kcal; Białko: 112.82 g; W glowodany ogółem: 310.46 g; Cukier: 55.85 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.10 g; Błonnik: 27.76 g; Sól: 21.73 g

2025-10-23 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

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

2025-10-24 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		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		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2269.32 kcal; Białko: 110.33 g; W glowodany ogółem: 333.96 g; Cukier: 50.69 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.09 g; Błonnik: 26.49 g; Sól: 19.63 g						
2025-10-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler, Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2065.73 kcal; Białko: 93.42 g; W glowodany ogółem: 340.82 g; Cukier: 75.73 g; Tłuszcz: 44.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.07 g; Błonnik: 33.88 g; Sól: 12.70 g						

Jadłospis za okres od 2025-10-16 do 2025-10-25

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-16 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2188.73 kcal; Białko: 106.60 g; W glowodany ogółem: 341.41 g; Cukier: 59.36 g; Tłuszcz: 53.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.03 g; Błonnik: 30.17 g; Sól: 27.75 g						
2025-10-17 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	D em 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2413.33 kcal; Białko: 124.46 g; W glowodany ogółem: 412.86 g; Cukier: 107.18 g; Tłuszcz: 41.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.85 g; Błonnik: 34.44 g; Sól: 32.69 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-18 sobota	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	pomidor 50g		Schab duszony 150g A lergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml 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: 2487.37 kcal; Bialko: 139.17 g; W glowodany ogolem: 363.59 g; Cukier: 60.37 g; Tluszcz: 67.60 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.25 g; Blonnik: 31.47 g; Sol: 49.51 g						
2025-10-19 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g 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		Serek wypasiony 125 g 100g A lergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2313.21 kcal; Bialko: 136.36 g; W glowodany ogolem: 336.55 g; Cukier: 86.67 g; Tluszcz: 55.89 g; Kwasy tluszczowe nasycone:8.43 g; Blonnik: 28.83 g; Sol: 26.10 g						
2025-10-20 poniedzialek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony 125 g 125g A lergeny : mleko		jablko 100g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

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

2025-10-21 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gliuten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.14 kcal; Białko: 116.89 g; W glowodany ogółem: 341.26 g; Cukier: 36.35 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.59 g; Błonnik: 28.26 g; Sól: 28.64 g

2025-10-22 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potrąwka z drobiu 350ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Herbata 250ml	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie			
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml			

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2359.11 kcal; Białko: 131.88 g; W glowodany ogółem: 362.32 g; Cukier: 57.73 g; Tłuszcz: 55.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.16 g; Błonnik: 32.57 g; Sól: 22.33 g						
2025-10-23 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko 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		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.19 kcal; Białko: 129.20 g; W glowodany ogółem: 335.86 g; Cukier: 56.17 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.27 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 35.56 g						
2025-10-24 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny: mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml	Serek wiejski 200 g 200g
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.80 kcal; Białko: 120.05 g; W glowodany ogółem: 357.77 g; Cukier: 43.55 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.15 g; Błonnik: 26.21 g; Sól: 19.24 g						
2025-10-25 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa makaronowa 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g	D em 70g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g  Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2320.66 kcal; Białko: 114.76 g; W glowodany ogółem: 408.73 g; Cukier: 89.85 g; Tłuszcz: 38.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.24 g; Błonnik: 34.15 g; Sól: 33.70 g						