

Jadłospis za okres od 2025-10-26 do 2025-11-04

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-26 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2333.25 kcal; Białko: 104.76 g; W glowodany ogółem: 291.84 g; Cukier: 44.85 g; Tłuszcz: 92.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.06 g; Błonnik: 31.73 g; Sól: 37.28 g

2025-10-27 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2037.45 kcal; Białko: 91.30 g; W glowodany ogółem: 252.86 g; Cukier: 52.34 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.58 g; Błonnik: 21.53 g; Sól: 29.43 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-28 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2385.53 kcal; Białko: 126.59 g; W glowodany ogółem: 290.48 g; Cukier: 46.97 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.19 g; Błonnik: 34.65 g; Sól: 32.22 g

2025-10-29 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2365.17 kcal; Białko: 108.82 g; W glowodany ogółem: 292.71 g; Cukier: 46.69 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.85 g; Błonnik: 26.17 g; Sól: 19.46 g

2025-10-30 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Selerowa z grzankam 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
------------------------	--------------------------	----------------------	---------------------------	--	-------------------------	----------------------------

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser topiny 140 g 17,5g		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Gulasz z fileta z indyka 150g		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Sałatka typu grecka 150g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2486.46 kcal; Białko: 124.17 g; W glowodany ogółem: 380.29 g; Cukier: 48.99 g; Tłuszcz: 67.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.08 g; Błonnik: 45.33 g; Sol: 38.64 g						
2025-10-31 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2211.40 kcal; Białko: 103.45 g; W glowodany ogółem: 306.03 g; Cukier: 68.63 g; Tłuszcz: 72.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.17 g; Błonnik: 30.18 g; Sol: 31.68 g						
2025-11-01 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir bananowy 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

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	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	pomidor 50g		Kotlet schabowy 150g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: sma enie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbozowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2658.25 kcal; Białko: 131.40 g; W glowodany ogółem: 312.78 g; Cukier: 41.15 g; Tłuszcz: 105.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.72 g; Błonnik: 24.00 g; Sól: 33.44 g

2025-11-02 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony zielony 125 g 125g
	Papryka w 50g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2505.88 kcal; Białko: 139.89 g; W glowodany ogółem: 277.66 g; Cukier: 49.71 g; Tłuszcz: 101.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.14 g; Błonnik: 23.83 g; Sól: 34.77 g

2025-11-03 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2091.94 kcal; Białko: 132.10 g; W glowodany ogółem: 261.08 g; Cukier: 60.61 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.54 g; Błonnik: 24.84 g; Sól: 18.58 g

2025-11-04 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Pomidor 100 g 100g
	D em 70g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2669.00 kcal; Białko: 107.47 g; W glowodany ogółem: 360.31 g; Cukier: 83.34 g; Tłuszcz: 92.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.14 g; Błonnik: 29.95 g; Sól: 6.90 g

Jadłospis za okres od 2025-10-26 do 2025-11-04

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-26 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2246.71 kcal; Białko: 118.49 g; W glowodany ogółem: 278.67 g; Cukier: 33.66 g; Tłuszcz: 83.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.99 g; Błonnik: 38.27 g; Sól: 36.54 g						
2025-10-27 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny: seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1885.13 kcal; Białko: 107.33 g; W glowodany ogółem: 223.88 g; Cukier: 20.92 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.14 g; Błonnik: 25.89 g; Sól: 28.17 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-28 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	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: 2066.48 kcal; Białko: 119.16 g; W glowodany ogółem: 256.38 g; Cukier: 29.14 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.19 g; Błonnik: 36.46 g; Sól: 32.27 g						
2025-10-29 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2311.32 kcal; Białko: 106.25 g; W glowodany ogółem: 279.99 g; Cukier: 36.57 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.93 g; Błonnik: 30.42 g; Sól: 19.63 g						
2025-10-30 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Selerowa z grzankam 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Gulasz z fileta z indyka 150g		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Sałatka typu grecka 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2622.97 kcal; Białko: 129.57 g; W glowodany ogółem: 363.65 g; Cukier: 29.49 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.68 g; Błonnik: 52.11 g; Sól: 38.30 g

2025-10-31 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Ser fromage 80 g 80g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 1986.55 kcal; Białko: 109.50 g; W glowodany ogółem: 242.36 g; Cukier: 19.20 g; Tłuszcz: 74.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.50 g; Błonnik: 36.15 g; Sól: 31.29 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-01 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	pomidor 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2310.00 kcal; Bialko: 121.38 g; W glowodany ogolem: 292.34 g; Cukier: 30.97 g; Tluszcz: 83.96 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.26 g; Blonnik: 29.44 g; Sol: 33.25 g						
2025-11-02 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g
	Papryka w 50g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2372.11 kcal; Bialko: 138.42 g; W glowodany ogolem: 243.79 g; Cukier: 27.09 g; Tluszcz: 100.57 g; Kwasy tluszczowe nasycone:28.92 g; Blonnik: 25.08 g; Sol: 34.79 g						
2025-11-03 poniedzialek	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		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata b/c 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1946.17 kcal; Białko: 133.77 g; W glowodany ogółem: 219.26 g; Cukier: 35.60 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.32 g; Błonnik: 26.08 g; Sól: 18.75 g						
2025-11-04 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Pomidor 100 g 100g
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2289.60 kcal; Białko: 102.47 g; W glowodany ogółem: 272.30 g; Cukier: 21.12 g; Tłuszcz: 93.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.58 g; Błonnik: 30.15 g; Sól: 6.78 g						

Jadłospis za okres od 2025-10-26 do 2025-11-04

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-26 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ogórek kiszony 50g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2344.75 kcal; Białko: 105.68 g; W glowodany ogółem: 300.48 g; Cukier: 44.50 g; Tłuszcz: 92.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.04 g; Błonnik: 33.77 g; Sól: 34.27 g						
2025-10-27 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka typu grecka 100g	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2045.20 kcal; Białko: 91.45 g; W glowodany ogółem: 254.46 g; Cukier: 52.34 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.05 g; Błonnik: 21.53 g; Sól: 29.43 g						
2025-10-28 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pomidor 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2154.83 kcal; Białko: 122.13 g; W glowodany ogółem: 276.05 g; Cukier: 46.75 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.06 g; Błonnik: 33.52 g; Sól: 30.61 g						
2025-10-29 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2365.17 kcal; Białko: 108.82 g; W glowodany ogółem: 292.71 g; Cukier: 46.69 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.85 g; Błonnik: 26.17 g; Sól: 19.46 g						
2025-10-30 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 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	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Gulasz z fileta z indyka 150g		Ogórek kiszony 100 g 100g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2498.85 kcal; Bialko: 126.72 g; W glowodany ogolem: 366.94 g; Cukier: 47.41 g; Tluszcz: 73.82 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.98 g; Blonnik: 41.82 g; Sol: 38.21 g						
2025-10-31 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2220.20 kcal; Bialko: 103.65 g; W glowodany ogolem: 313.36 g; Cukier: 71.53 g; Tluszcz: 71.49 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.28 g; Blonnik: 36.82 g; Sol: 30.12 g						
2025-11-01 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	tomidor 50g		Schab duszony 150g		Parówki drobiowe 3 szt 100g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbozowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2437.55 kcal; Białko: 126.93 g; W glowodany ogółem: 297.92 g; Cukier: 40.88 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.23 g; Błonnik: 22.92 g; Sól: 33.22 g						
2025-11-02 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2218.88 kcal; Białko: 131.77 g; W glowodany ogółem: 273.34 g; Cukier: 45.26 g; Tłuszcz: 74.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.13 g; Błonnik: 24.03 g; Sól: 32.40 g						
2025-11-03 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2091.94 kcal; Białko: 132.10 g; W glowodany ogółem: 261.08 g; Cukier: 60.61 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.54 g; Błonnik: 24.84 g; Sól: 18.58 g						
2025-11-04 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Pomidor 100 g 100g
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2583.85 kcal; Białko: 104.05 g; W glowodany ogółem: 349.21 g; Cukier: 91.49 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.68 g; Błonnik: 25.46 g; Sól: 6.88 g						

Jadłospis za okres od 2025-10-26 do 2025-11-04

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-10-26 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.65 kcal; Białko: 123.68 g; W glowodany ogółem: 321.81 g; Cukier: 44.88 g; Tłuszcz: 57.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.24 g; Błonnik: 29.96 g; Sól: 32.95 g						
2025-10-27 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pomidor b /s 100g	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2064.15 kcal; Białko: 105.84 g; W glowodany ogółem: 335.53 g; Cukier: 82.81 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.83 g; Błonnik: 26.04 g; Sól: 26.31 g						
2025-10-28 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g	Masło 5 g 5g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

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

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2283.28 kcal; Białko: 133.66 g; W glowodany ogółem: 334.64 g; Cukier: 52.60 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.27 g; Błonnik: 35.65 g; Sól: 32.44 g

2025-10-29 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 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		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	banan c 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2364.76 kcal; Białko: 112.78 g; W glowodany ogółem: 349.13 g; Cukier: 73.55 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.89 g; Błonnik: 25.17 g; Sól: 6.55 g

2025-10-30 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa 50 g 50g

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		Gulasz z fileta z indyka 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2545.64 kcal; Białko: 131.79 g; W glowodany ogółem: 423.67 g; Cukier: 57.89 g; Tłuszcz: 54.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.42 g; Błonnik: 47.81 g; Sól: 38.11 g						
2025-10-31 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ser fromage 80 g 80g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Herbata 250ml		Pomidor b /s 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2151.10 kcal; Białko: 104.16 g; W glowodany ogółem: 344.52 g; Cukier: 74.15 g; Tłuszcz: 50.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.50 g; Błonnik: 33.14 g; Sól: 29.91 g						
2025-11-01 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.78 kcal; Białko: 131.03 g; W glowodany ogółem: 339.47 g; Cukier: 49.57 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.59 g; Błonnik: 26.26 g; Sól: 30.10 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-02 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	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		Masło 10g A lergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g A lergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Herbata 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2444.84 kcal; Białko: 146.47 g; W glowodany ogółem: 314.47 g; Cukier: 55.32 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.31 g; Błonnik: 25.88 g; Sól: 27.84 g						
2025-11-03 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2239.95 kcal; Białko: 136.50 g; W glowodany ogółem: 334.80 g; Cukier: 55.04 g; Tłuszcz: 46.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.18 g; Błonnik: 23.31 g; Sól: 25.18 g						
2025-11-04 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml A lergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml A lergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	D em 70g		Zraz 100g		pol dwica wieprzowa. 50g	Pomidor 100 g 100g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2552.58 kcal; Białko: 114.31 g; W glowodany ogółem: 407.51 g; Cukier: 99.49 g; Tłuszcz: 62.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.03 g; Błonnik: 27.54 g; Sól: 31.71 g						