

Jadłospis za okres od 2025-11-05 do 2025-11-14

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-05 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2589.04 kcal; Bialko: 114.38 g; W glowodany ogolem: 314.54 g; Cukier: 69.79 g; Tluszcz: 103.46 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.89 g; Bionnik: 18.71 g; Sol: 16.84 g						
2025-11-06 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2448.05 kcal; Bialko: 147.41 g; W glowodany ogolem: 308.87 g; Cukier: 48.67 g; Tluszcz: 79.24 g; Kwasy tluszczowe nasycone:34.41 g; Bionnik: 30.79 g; Sol: 40.79 g						

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-07 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	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: 2142.05 kcal; Białko: 103.85 g; W glowodany ogółem: 299.45 g; Cukier: 37.63 g; Tłuszcz: 71.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.39 g; Błonnik: 30.56 g; Sól: 40.32 g

2025-11-08 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	koperkowa z makaronem 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
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony zielowy 125 g 125g
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Sałatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2352.75 kcal; Białko: 106.18 g; W glowodany ogółem: 258.78 g; Cukier: 39.54 g; Tłuszcz: 105.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.56 g; Błonnik: 25.99 g; Sól: 35.03 g

2025-11-09 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
-------------------------	--------------------------	---------------------	--------------------------	--	-------------------------	----------------------------

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Ser ółty 60g Alergeny : mleko
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2319.89 kcal; Białko: 125.51 g; W glowodany ogółem: 311.32 g; Cukier: 41.37 g; Tłuszcz: 82.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.46 g; Błonnik: 39.32 g; Sól: 41.47 g

2025-11-10 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Ogórek wie y 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2377.74 kcal; Białko: 99.70 g; W glowodany ogółem: 299.33 g; Cukier: 39.42 g; Tłuszcz: 98.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.91 g; Błonnik: 33.34 g; Sól: 40.06 g

2025-11-11 wtorek	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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ser topiny 140 g 17,5g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 150g	
	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: 2246.76 kcal; Bialko: 145.93 g; W glowodany ogolem: 277.39 g; Cukier: 49.63 g; Tluszcz: 70.50 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.98 g; Bionnik: 26.51 g; Sol: 32.49 g

2025-11-12 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.70 kcal; Bialko: 135.39 g; W glowodany ogolem: 259.86 g; Cukier: 46.90 g; Tluszcz: 66.11 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.64 g; Bionnik: 33.43 g; Sol: 31.69 g

2025-11-13 czwartek	Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	

## 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	D em 70g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.94 kcal; Białko: 90.28 g; W glowodany ogółem: 343.52 g; Cukier: 94.46 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.33 g; Błonnik: 36.48 g; Sól: 7.65 g						
2025-11-14 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Nale niki z serem i musem jabłkowym 300g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2395.76 kcal; Białko: 121.90 g; W glowodany ogółem: 252.82 g; Cukier: 55.01 g; Tłuszcz: 103.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.66 g; Błonnik: 19.04 g; Sól: 11.76 g					

Jadłospis za okres od 2025-11-05 do 2025-11-14

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-05 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2418.69 kcal; Białko: 118.13 g; W glowodany ogółem: 249.04 g; Cukier: 29.36 g; Tłuszcz: 111.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.57 g; Błonnik: 20.51 g; Sól: 16.13 g						
2025-11-06 czwartek	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	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
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2341.35 kcal; Białko: 148.13 g; W glowodany ogółem: 279.05 g; Cukier: 22.28 g; Tłuszcz: 79.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.32 g; Błonnik: 31.77 g; Sól: 40.78 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-07 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml 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
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	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: 2029.00 kcal; Białko: 100.62 g; W glowodany ogółem: 276.11 g; Cukier: 26.71 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.37 g; Błonnik: 38.24 g; Sól: 40.43 g						
2025-11-08 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 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
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony zielowy 125 g 125g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2233.98 kcal; Białko: 121.19 g; W glowodany ogółem: 242.42 g; Cukier: 33.87 g; Tłuszcz: 92.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.87 g; Błonnik: 30.30 g; Sól: 34.28 g						
2025-11-09 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z buraka wickłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1870.62 kcal; Białko: 111.23 g; W glowodany ogółem: 271.57 g; Cukier: 30.39 g; Tłuszcz: 48.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.97 g; Błonnik: 39.84 g; Sól: 40.75 g						
2025-11-10 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ogórek wie y 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2211.29 kcal; Białko: 104.92 g; W glowodany ogółem: 272.39 g; Cukier: 25.68 g; Tłuszcz: 91.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.24 g; Błonnik: 34.58 g; Sól: 44.96 g						
2025-11-11 wtorek	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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g  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		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 150g	
	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: 2255.04 kcal; Białko: 165.20 g; W glowodany ogółem: 244.61 g; Cukier: 27.40 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.45 g; Błonnik: 27.75 g; Sól: 33.55 g						
2025-11-12 roda	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2084.08 kcal; Białko: 133.32 g; W glowodany ogółem: 257.79 g; Cukier: 41.01 g; Tłuszcz: 66.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.68 g; Błonnik: 37.41 g; Sól: 31.83 g						
2025-11-13 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	jabłko 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g  Alergeny : gluten
	Masło 10g		Kasza j czmienna 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g  Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Kiełbasa krakowska 50g  Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Surówka z kapusty pekińskiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Pomidor 100 g 100g		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: 2204.62 kcal; Białko: 99.92 g; W glowodany ogółem: 281.22 g; Cukier: 30.83 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.02 g; Błonnik: 40.24 g; Sól: 10.04 g						
2025-11-14 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g  Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g  Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot b/c 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2280.87 kcal; Białko: 123.43 g; W glowodany ogółem: 256.00 g; Cukier: 30.77 g; Tłuszcz: 88.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.23 g; Błonnik: 22.62 g; Sól: 10.78 g						

Jadłospis za okres od 2025-11-05 do 2025-11-14

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-05 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Serek wypasiony ziółowy 125 g 125g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g				Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2589.04 kcal; Białko: 114.38 g; W glowodany ogółem: 314.54 g; Cukier: 69.79 g; Tłuszcz: 103.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.89 g; Błonnik: 18.71 g; Sól: 16.84 g						
2025-11-06 czwartek	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 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
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2425.55 kcal; Białko: 146.56 g; W glowodany ogółem: 304.32 g; Cukier: 48.62 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.10 g; Błonnik: 29.39 g; Sól: 37.79 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-07 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	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: 2147.85 kcal; Białko: 103.80 g; W glowodany ogółem: 305.98 g; Cukier: 40.48 g; Tłuszcz: 70.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.50 g; Błonnik: 36.99 g; Sól: 40.26 g						
2025-11-08 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 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
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2323.35 kcal; Białko: 107.33 g; W glowodany ogółem: 264.68 g; Cukier: 45.67 g; Tłuszcz: 101.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.26 g; Błonnik: 25.54 g; Sól: 32.01 g						
2025-11-09 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wickłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1977.89 kcal; Białko: 114.85 g; W glowodany ogółem: 296.64 g; Cukier: 41.15 g; Tłuszcz: 49.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.98 g; Błonnik: 37.79 g; Sól: 37.58 g						
2025-11-10 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymaska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2385.49 kcal; Białko: 99.85 g; W glowodany ogółem: 300.93 g; Cukier: 39.42 g; Tłuszcz: 98.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.38 g; Błonnik: 33.34 g; Sól: 40.06 g						
2025-11-11 wtorek	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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 150g	
	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: 2387.39 kcal; Bialko: 165.83 g; W glowodany ogolem: 280.78 g; Cukier: 53.02 g; Tluszcz: 75.78 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.58 g; Bionnik: 26.51 g; Sol: 33.53 g

2025-11-12 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g				Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2083.20 kcal; Bialko: 134.54 g; W glowodany ogolem: 255.31 g; Cukier: 46.85 g; Tluszcz: 65.71 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.34 g; Bionnik: 32.03 g; Sol: 28.69 g

2025-11-13 czwartek	Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2015.70 kcal; Białko: 88.23 g; W glowodany ogółem: 327.08 g; Cukier: 89.99 g; Tłuszcz: 45.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.23 g; Błonnik: 32.97 g; Sól: 7.59 g						
2025-11-14 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2408.15 kcal; Białko: 114.07 g; W glowodany ogółem: 297.79 g; Cukier: 57.57 g; Tłuszcz: 89.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.12 g; Błonnik: 22.47 g; Sól: 11.41 g						

Jadłospis za okres od 2025-11-05 do 2025-11-14

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
2025-11-05 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2406.84 kcal; Białko: 100.30 g; W glowodany ogółem: 351.67 g; Cukier: 70.33 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.01 g; Błonnik: 21.55 g; Sól: 25.78 g						
2025-11-06 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Herbata 250ml						
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2472.23 kcal; Białko: 152.31 g; W glowodany ogółem: 336.04 g; Cukier: 50.36 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.68 g; Błonnik: 26.83 g; Sól: 33.44 g						
2025-11-07 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Kefir truskawkowy 150ml	Krupnik z ziemniakami 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Ser fromage 80 g 80g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2156.87 kcal; Białko: 112.10 g; W glowodany ogółem: 333.29 g; Cukier: 47.04 g; Tłuszcz: 54.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.59 g; Błonnik: 30.86 g; Sól: 39.39 g						
2025-11-08 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	koperkowa z makaronem 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2224.28 kcal; Białko: 125.08 g; W glowodany ogółem: 320.28 g; Cukier: 56.20 g; Tłuszcz: 60.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.87 g; Błonnik: 26.45 g; Sól: 30.29 g						
2025-11-09 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1983.61 kcal; Białko: 116.74 g; W glowodany ogółem: 326.04 g; Cukier: 49.80 g; Tłuszcz: 36.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.51 g; Błonnik: 30.07 g; Sól: 33.70 g

2025-11-10 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2278.31 kcal; Białko: 110.97 g; W glowodany ogółem: 334.50 g; Cukier: 46.79 g; Tłuszcz: 69.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.97 g; Błonnik: 29.64 g; Sól: 48.04 g

2025-11-11 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Serek wiejski 200 g 200g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2258.79 kcal; Białko: 166.04 g; W glowodany ogółem: 298.00 g; Cukier: 56.04 g; Tłuszcz: 55.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.37 g; Błonnik: 26.31 g; Sól: 29.18 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-12 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	Salata zielona li 35g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2158.09 kcal; Białko: 127.99 g; W glowodany ogółem: 347.58 g; Cukier: 68.81 g; Tłuszcz: 37.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.05 g; Błonnik: 26.36 g; Sól: 25.98 g						
2025-11-13 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler 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	
	D em 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2026.43 kcal; Białko: 93.36 g; W glowodany ogółem: 378.69 g; Cukier: 93.84 g; Tłuszcz: 28.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.77 g; Błonnik: 41.36 g; Sól: 28.63 g						
2025-11-14 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g 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		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g	pomidor 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Kawa zbo owa 250ml  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2281.93 kcal; Białko: 125.89 g; W glowodany ogółem: 365.25 g; Cukier: 65.29 g; Tłuszcz: 42.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.33 g; Błonnik: 25.45 g; Sól: 20.52 g						