

Jadłospis za okres od 2025-11-15 do 2025-11-24

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-15 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	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: 2201.42 kcal; Białko: 114.24 g; W glowodany ogółem: 279.48 g; Cukier: 48.44 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.81 g; Błonnik: 30.84 g; Sól: 32.15 g

2025-11-16 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		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: 2065.69 kcal; Białko: 127.39 g; W glowodany ogółem: 265.44 g; Cukier: 52.69 g; Tłuszcz: 61.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.07 g; Błonnik: 35.83 g; Sól: 44.54 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-17 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Papryka 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2295.55 kcal; Białko: 102.16 g; W glowodany ogółem: 321.97 g; Cukier: 48.31 g; Tłuszcz: 75.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.27 g; Błonnik: 30.78 g; Sól: 27.53 g

2025-11-18 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluetn 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
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ser ołty 60g Alergeny: mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2504.23 kcal; Białko: 127.98 g; W glowodany ogółem: 317.86 g; Cukier: 52.93 g; Tłuszcz: 98.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.55 g; Błonnik: 31.08 g; Sól: 35.10 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-19 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten 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	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2417.47 kcal; Białko: 116.49 g; W glowodany ogółem: 300.03 g; Cukier: 47.58 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.36 g; Błonnik: 29.12 g; Sól: 34.31 g

2025-11-20 czwartek	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 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2403.56 kcal; Białko: 120.35 g; W glowodany ogółem: 266.75 g; Cukier: 41.56 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.88 g; Błonnik: 20.51 g; Sól: 11.43 g

2025-11-21 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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 : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	D em 70g				surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2375.18 kcal; Białko: 90.69 g; W glowodany ogółem: 365.75 g; Cukier: 95.90 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.57 g; Błonnik: 29.22 g; Sól: 12.14 g

2025-11-22 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2171.56 kcal; Białko: 107.28 g; W glowodany ogółem: 290.13 g; Cukier: 46.04 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.61 g; Błonnik: 27.00 g; Sól: 32.89 g

2025-11-23 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
-------------------------	---	--	--	--	--	---

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Ser topiny 140 g 17,5g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2347.66 kcal; Białko: 117.38 g; W glowodany ogółem: 310.40 g; Cukier: 66.92 g; Tłuszcz: 82.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.35 g; Błonnik: 32.99 g; Sól: 45.32 g

2025-11-24 poniedziałek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2458.05 kcal; Białko: 108.29 g; W glowodany ogółem: 293.27 g; Cukier: 35.80 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.61 g; Błonnik: 21.77 g; Sól: 17.54 g

Jadłospis za okres od 2025-11-15 do 2025-11-24

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-15 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Szynka drobiowa 50 g 50g	Salata zielona li 35g
	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: 1903.65 kcal; Białko: 109.91 g; W glowodany ogółem: 237.16 g; Cukier: 22.83 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.14 g; Błonnik: 32.08 g; Sól: 31.02 g

2025-11-16 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		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: 2039.49 kcal; Białko: 128.27 g; W glowodany ogółem: 257.17 g; Cukier: 48.90 g; Tłuszcz: 61.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.11 g; Błonnik: 40.11 g; Sól: 44.68 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-17 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Papryka 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2045.70 kcal; Białko: 102.20 g; W glowodany ogółem: 288.22 g; Cukier: 28.13 g; Tłuszcz: 63.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.40 g; Błonnik: 32.91 g; Sól: 27.49 g						
2025-11-18 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, glutn 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
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g					
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2304.78 kcal; Białko: 130.24 g; W glowodany ogółem: 280.20 g; Cukier: 29.75 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.36 g; Błonnik: 32.32 g; Sól: 34.57 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-19 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	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
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten 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	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2295.00 kcal; Białko: 112.42 g; W glowodany ogółem: 276.99 g; Cukier: 37.67 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.26 g; Błonnik: 36.80 g; Sól: 34.43 g						
2025-11-20 czwartek	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 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2375.86 kcal; Białko: 121.99 g; W glowodany ogółem: 247.72 g; Cukier: 19.17 g; Tłuszcz: 102.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.57 g; Błonnik: 27.29 g; Sól: 11.47 g						
2025-11-21 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	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

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskiczka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g				Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.43 kcal; Białko: 97.45 g; W glowodany ogółem: 279.94 g; Cukier: 37.67 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:50.29 g; Błonnik: 29.00 g; Sól: 14.44 g						
2025-11-22 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymaska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1956.17 kcal; Białko: 110.15 g; W glowodany ogółem: 260.40 g; Cukier: 31.74 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.92 g; Błonnik: 28.33 g; Sól: 31.80 g						
2025-11-23 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z drobiu 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ser topiny 140 g 17,5g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2058.26 kcal; Białko: 122.25 g; W glowodany ogółem: 268.40 g; Cukier: 36.81 g; Tłuszcz: 66.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.36 g; Błonnik: 36.54 g; Sól: 45.20 g

2025-11-24 poniedziałek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2226.93 kcal; Białko: 116.56 g; W glowodany ogółem: 288.66 g; Cukier: 25.66 g; Tłuszcz: 74.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.60 g; Błonnik: 25.52 g; Sól: 15.47 g

Jadłospis za okres od 2025-11-15 do 2025-11-24

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-15 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	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 ywcz: Warto energetyczna: 2201.42 kcal; Białko: 114.24 g; W glowodany ogółem: 279.48 g; Cukier: 48.44 g; Tłuszcz: 79.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.81 g; Błonnik: 30.84 g; Sól: 32.15 g						
2025-11-16 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, 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: 2029.04 kcal; Białko: 126.49 g; W glowodany ogółem: 273.24 g; Cukier: 62.21 g; Tłuszcz: 55.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.85 g; Błonnik: 27.73 g; Sól: 39.43 g						
2025-11-17 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir truskawkowy 150ml	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

4. Dieta łatwostrawna (2)

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		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Leczo 300 g 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Pomidor 100 g 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2199.74 kcal; Białko: 101.67 g; W glowodany ogółem: 319.15 g; Cukier: 48.12 g; Tłuszcz: 66.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.42 g; Błonnik: 29.83 g; Sól: 23.96 g						
2025-11-18 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett 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
	Ogórek kiszony 50g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		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	
	Salata zielona li 35g					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2281.23 kcal; Białko: 121.44 g; W glowodany ogółem: 294.37 g; Cukier: 53.16 g; Tłuszcz: 78.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.44 g; Błonnik: 23.29 g; Sól: 34.38 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-19 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten 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	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2360.27 kcal; Białko: 113.74 g; W glowodany ogółem: 292.31 g; Cukier: 40.68 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.36 g; Błonnik: 32.25 g; Sól: 34.26 g						
2025-11-20 czwartek	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 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2411.31 kcal; Białko: 120.50 g; W glowodany ogółem: 268.35 g; Cukier: 41.56 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.35 g; Błonnik: 20.51 g; Sól: 11.43 g						
2025-11-21 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j zmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		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 : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	D em 70g		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2688.87 kcal; Białko: 107.29 g; W glowodany ogółem: 424.87 g; Cukier: 102.70 g; Tłuszcz: 70.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.45 g; Błonnik: 35.57 g; Sól: 27.92 g

2025-11-22 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.06 kcal; Białko: 107.93 g; W glowodany ogółem: 294.78 g; Cukier: 46.09 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.58 g; Błonnik: 27.25 g; Sól: 32.89 g

2025-11-23 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1863.41 kcal; Białko: 104.25 g; W glowodany ogółem: 272.34 g; Cukier: 59.91 g; Tłuszcz: 49.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.37 g; Błonnik: 22.32 g; Sól: 32.46 g						
2025-11-24 poniedziałek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2458.05 kcal; Białko: 108.29 g; W glowodany ogółem: 293.27 g; Cukier: 35.80 g; Tłuszcz: 96.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.61 g; Błonnik: 21.77 g; Sól: 17.54 g						

Jadłospis za okres od 2025-11-15 do 2025-11-24

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-15 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2353.02 kcal; Białko: 115.10 g; W glowodany ogółem: 314.26 g; Cukier: 52.66 g; Tłuszcz: 84.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.90 g; Błonnik: 29.49 g; Sól: 29.26 g

2025-11-16 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata 250ml			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2151.86 kcal; Białko: 136.26 g; W glowodany ogółem: 311.60 g; Cukier: 68.18 g; Tłuszcz: 48.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.88 g; Błonnik: 27.44 g; Sól: 33.13 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-17 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml 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		Ry p 80g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Pasta z twarogu 80g A lergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salatka jarzynowa mr nt 100g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Pomidor b /s 100g
	Pomidor b /s 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2175.61 kcal; Białko: 129.77 g; W glowodany ogółem: 361.59 g; Cukier: 44.69 g; Tłuszcz: 36.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.45 g; Błonnik: 32.02 g; Sól: 24.41 g

2025-11-18 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml A lergeny : seler,mleko,gluett 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
	pomidor 50g		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g A lergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g A lergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Salata zielona li 35g		Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2356.02 kcal; Białko: 133.36 g; W glowodany ogółem: 337.67 g; Cukier: 61.75 g; Tłuszcz: 61.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.31 g; Błonnik: 25.90 g; Sól: 34.44 g

2025-11-19 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml A lergeny : mleko	Selerowa z grzankam 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		Ziemniaki 300g		Pasta z drobiu 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
	Kiełbasa krakowska 50g		Ryba w jarzynie 300g 300g		Pomidor b /s 100g	Serek wypasiony 125 g 125g
	Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie			Alergeny : mleko
	banan c 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2302.40 kcal; Białko: 111.66 g; W glowodany ogółem: 356.30 g; Cukier: 57.59 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.20 g; Błonnik: 38.26 g; Sól: 32.08 g

2025-11-20 czwartek	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		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	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Ser fromage 80 g 80g		Gulasz nt 150g Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2298.27 kcal; Białko: 124.17 g; W glowodany ogółem: 324.87 g; Cukier: 51.92 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.10 g; Błonnik: 25.81 g; Sól: 34.06 g

2025-11-21 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	D em 70g		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g 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: 2398.65 kcal; Białko: 96.65 g; W glowodany ogółem: 389.20 g; Cukier: 97.17 g; Tłuszcz: 56.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.04 g; Błonnik: 26.63 g; Sól: 19.08 g

2025-11-22 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	
	banan c 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2136.20 kcal; Białko: 116.33 g; W glowodany ogółem: 337.97 g; Cukier: 59.44 g; Tłuszcz: 49.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.26 g; Błonnik: 30.12 g; Sól: 28.08 g

2025-11-23 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g 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	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko 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: 2255.18 kcal; Białko: 126.69 g; W glowodany ogółem: 327.53 g; Cukier: 80.62 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.14 g; Błonnik: 23.51 g; Sól: 32.28 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-24 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, 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 Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
					Pomidor b /s 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2643.58 kcal; Białko: 140.99 g; W glowodany ogółem: 369.59 g; Cukier: 53.15 g; Tłuszcz: 72.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.11 g; Błonnik: 22.55 g; Sól: 15.71 g						