

Jadłospis za okres od 2025-11-25 do 2025-12-04

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2270.62 kcal; Białko: 100.01 g; W glowodany ogółem: 295.40 g; Cukier: 39.15 g; Tłuszcz: 79.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.67 g; Błonnik: 31.02 g; Sól: 6.49 g

2025-11-26 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Spos. obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2445.84 kcal; Białko: 123.60 g; W glowodany ogółem: 298.58 g; Cukier: 52.30 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.81 g; Błonnik: 26.71 g; Sól: 42.70 g						
2025-11-27 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Papryka w 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2426.69 kcal; Białko: 131.82 g; W glowodany ogółem: 313.64 g; Cukier: 48.69 g; Tłuszcz: 78.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.66 g; Błonnik: 30.98 g; Sól: 41.46 g						
2025-11-28 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny: gluten, jajko, ryba Spos. obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	D em 70g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.98 kcal; Białko: 95.41 g; W glowodany ogółem: 359.85 g; Cukier: 81.06 g; Tłuszcz: 70.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.64 g; Błonnik: 34.24 g; Sól: 31.57 g						

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 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
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2299.23 kcal; Białko: 127.36 g; W glowodany ogółem: 283.02 g; Cukier: 49.86 g; Tłuszcz: 79.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.63 g; Błonnik: 25.93 g; Sól: 32.43 g

2025-11-30 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2045.27 kcal; Białko: 135.31 g; W glowodany ogółem: 243.25 g; Cukier: 46.29 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.37 g; Błonnik: 21.65 g; Sól: 32.37 g

2025-12-01 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
----------------------------	---	--	--	--	--	---

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml  Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 100g  Alergeny: mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml  Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2272.04 kcal; Białko: 96.61 g; W glowodany ogółem: 263.39 g; Cukier: 52.17 g; Tłuszcz: 96.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 40.00 g; Błonnik: 26.25 g; Sól: 22.61 g

2025-12-02 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Pieczen rzymska 100g  Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g  Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny: mleko, jajko 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: 2349.92 kcal; Białko: 120.06 g; W glowodany ogółem: 283.82 g; Cukier: 43.76 g; Tłuszcz: 93.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 43.27 g; Błonnik: 33.17 g; Sól: 34.58 g

2025-12-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler, Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Ry p 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	jajko 50g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jablko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 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: 2265.10 kcal; Bialko: 88.86 g; W glowodany ogótem: 350.14 g; Cukier: 76.36 g; Tluszcz: 64.77 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.43 g; Blonnik: 27.78 g; Sól: 18.53 g

2025-12-04 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Ser topiny 140 g 17,5g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Maslo 10g  Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczy ca		Parówki drobiowe 3 szt 100g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	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: 2441.26 kcal; Bialko: 116.33 g; W glowodany ogótem: 306.45 g; Cukier: 59.76 g; Tluszcz: 91.13 g; Kwasy tluszczowe nasycone:28.83 g; Blonnik: 29.33 g; Sól: 33.79 g

Jadłospis za okres od 2025-11-25 do 2025-12-04

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.35 kcal; Białko: 102.13 g; W glowodany ogółem: 265.53 g; Cukier: 16.89 g; Tłuszcz: 80.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.75 g; Błonnik: 30.57 g; Sól: 6.65 g						

2025-11-26 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g 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
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
		Kompot b/c 250ml				

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2376.49 kcal; Białko: 128.82 g; W glowodany ogółem: 271.71 g; Cukier: 37.03 g; Tłuszcz: 98.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.80 g; Błonnik: 31.25 g; Sól: 42.87 g						
2025-11-27 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
			Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2116.73 kcal; Białko: 127.22 g; W glowodany ogółem: 281.42 g; Cukier: 36.55 g; Tłuszcz: 62.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.07 g; Błonnik: 41.85 g; Sól: 45.47 g						
2025-11-28 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki (3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Ser fromage 80 g 80g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2004.28 kcal; Białko: 87.22 g; W glowodany ogółem: 277.13 g; Cukier: 27.17 g; Tłuszcz: 72.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.31 g; Błonnik: 39.33 g; Sól: 31.59 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 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
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2020.46 kcal; Białko: 123.94 g; W glowodany ogółem: 244.80 g; Cukier: 24.34 g; Tłuszcz: 70.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.16 g; Błonnik: 28.38 g; Sól: 31.30 g						
2025-11-30 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, 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	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	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: 1942.57 kcal; Białko: 139.19 g; W glowodany ogółem: 209.48 g; Cukier: 21.50 g; Tłuszcz: 66.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.28 g; Błonnik: 22.63 g; Sól: 32.51 g						
2025-12-01 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		jablko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 100g  Alergeny : mleko
	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: 2136.35 kcal; Białko: 111.22 g; W glowodany ogółem: 244.93 g; Cukier: 30.55 g; Tłuszcz: 83.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.31 g; Błonnik: 30.26 g; Sól: 21.71 g

2025-12-02 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Pieczen rzymska 100g  Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Szpinak 150g 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko 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: 2315.01 kcal; Białko: 123.04 g; W glowodany ogółem: 260.05 g; Cukier: 22.10 g; Tłuszcz: 97.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.16 g; Błonnik: 36.02 g; Sól: 34.74 g

2025-12-03 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml 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		Ry p 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	jajko 50g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 100g  Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 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 ywcz: Warto energetyczna: 2145.23 kcal; Białko: 89.21 g; W glowodany ogółem: 282.03 g; Cukier: 36.05 g; Tłuszcz: 80.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.93 g; Błonnik: 28.99 g; Sól: 17.50 g

2025-12-04 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g  Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Filet z drobiu 150g  Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2319.26 kcal; Białko: 126.90 g; W glowodany ogółem: 284.11 g; Cukier: 34.16 g; Tłuszcz: 85.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.73 g; Błonnik: 35.88 g; Sól: 31.64 g

Jadłospis za okres od 2025-11-25 do 2025-12-04

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie
	Salata zielona li 35g		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2219.37 kcal; Białko: 96.01 g; W glowodany ogółem: 285.59 g; Cukier: 40.78 g; Tłuszcz: 79.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.44 g; Błonnik: 28.77 g; Sól: 6.49 g

2025-11-26 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2453.59 kcal; Białko: 123.75 g; W glowodany ogółem: 300.18 g; Cukier: 52.30 g; Tłuszcz: 97.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.28 g; Błonnik: 26.71 g; Sól: 42.70 g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-27 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Papryka w 50g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.85 kcal; Białko: 117.89 g; W glowodany ogółem: 286.79 g; Cukier: 52.19 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.78 g; Błonnik: 37.57 g; Sól: 45.48 g

2025-11-28 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2263.63 kcal; Białko: 94.01 g; W glowodany ogółem: 357.88 g; Cukier: 80.34 g; Tłuszcz: 64.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.91 g; Błonnik: 37.18 g; Sól: 28.49 g

2025-11-29 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 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		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wklowego 150g Alergeny : gorczyca		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2302.98 kcal; Białko: 127.41 g; W glowodany ogółem: 283.97 g; Cukier: 49.86 g; Tłuszcz: 79.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.05 g; Błonnik: 25.88 g; Sól: 30.93 g						
2025-11-30 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2057.27 kcal; Białko: 135.31 g; W glowodany ogółem: 246.25 g; Cukier: 49.29 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.37 g; Błonnik: 21.65 g; Sól: 32.37 g						
2025-12-01 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Paszтет z drobiu 80g		Fasolka szparagowa 150g		Kiełbasa krakowska 50g	pomidor 50g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2307.39 kcal; Białko: 96.95 g; W glowodany ogółem: 277.32 g; Cukier: 52.56 g; Tłuszcz: 97.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.06 g; Błonnik: 26.08 g; Sól: 27.42 g						
2025-12-02 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 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 ywcz: Warto energetyczna: 2336.92 kcal; Białko: 119.66 g; W glowodany ogółem: 281.32 g; Cukier: 43.76 g; Tłuszcz: 93.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.06 g; Błonnik: 32.37 g; Sól: 31.58 g						
2025-12-03roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g		Leczo 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g	D em 70g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie				Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2197.79 kcal; Białko: 89.06 g; W glowodany ogółem: 353.02 g; Cukier: 76.16 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.73 g; Błonnik: 27.62 g; Sól: 17.97 g						
2025-12-04 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	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: 2354.04 kcal; Białko: 117.11 g; W glowodany ogółem: 299.35 g; Cukier: 61.41 g; Tłuszcz: 84.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.00 g; Błonnik: 30.50 g; Sól: 30.26 g						

Jadłospis za okres od 2025-11-25 do 2025-12-04

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-25 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Pomidor b /s 100g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2481.48 kcal; Białko: 95.77 g; W glowodany ogółem: 374.66 g; Cukier: 50.48 g; Tłuszcz: 78.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.61 g; Błonnik: 33.06 g; Sól: 30.26 g

2025-11-26 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml 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		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
		Kompot 250ml				

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2565.50 kcal; Białko: 147.80 g; W glowodany ogółem: 347.26 g; Cukier: 68.90 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.66 g; Błonnik: 27.17 g; Sól: 40.36 g						
2025-11-27 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos szpinakowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2036.72 kcal; Białko: 113.53 g; W glowodany ogółem: 315.25 g; Cukier: 65.95 g; Tłuszcz: 45.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.64 g; Błonnik: 30.28 g; Sól: 37.73 g						
2025-11-28 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2278.67 kcal; Białko: 93.05 g; W glowodany ogółem: 383.28 g; Cukier: 89.09 g; Tłuszcz: 57.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.43 g; Błonnik: 37.95 g; Sól: 28.26 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-11-29 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2115.64 kcal; Bialko: 126.11 g; W glowodany ogolem: 315.55 g; Cukier: 54.54 g; Tluszcz: 50.36 g; Kwasy tluszczowe nasycone:18.62 g; Blonnik: 25.73 g; Sol: 27.85 g						
2025-11-30 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko 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: 2257.93 kcal; Bialko: 148.34 g; W glowodany ogolem: 312.72 g; Cukier: 63.14 g; Tluszcz: 54.09 g; Kwasy tluszczowe nasycone:19.15 g; Blonnik: 27.03 g; Sol: 28.01 g						
2025-12-01 poniedzialek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	pomidor 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2240.07 kcal; Białko: 114.24 g; W glowodany ogółem: 315.35 g; Cukier: 58.41 g; Tłuszcz: 65.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.32 g; Błonnik: 22.92 g; Sól: 18.84 g

2025-12-02 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Serek wiejski 200 g 200g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzyska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2300.96 kcal; Białko: 131.77 g; W glowodany ogółem: 327.44 g; Cukier: 50.55 g; Tłuszcz: 63.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.05 g; Błonnik: 32.58 g; Sól: 33.90 g

2025-12-03 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.16 kcal; Białko: 96.25 g; W glowodany ogółem: 363.56 g; Cukier: 75.44 g; Tłuszcz: 35.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.60 g; Błonnik: 25.04 g; Sól: 9.93 g						
2025-12-04 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Sos szpinakowy 100g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2089.63 kcal; Białko: 124.20 g; W glowodany ogółem: 297.67 g; Cukier: 53.51 g; Tłuszcz: 56.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.63 g; Błonnik: 28.25 g; Sól: 27.99 g						