

Jadłospis za okres od 2025-12-05 do 2025-12-14

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-05 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.69 kcal; Bialko: 91.64 g; W glowodany ogolem: 311.07 g; Cukier: 41.45 g; Tluszcz: 67.47 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.67 g; Bionnik: 24.77 g; Sol: 7.46 g						
2025-12-06 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2513.10 kcal; Bialko: 108.11 g; W glowodany ogolem: 335.33 g; Cukier: 47.18 g; Tluszcz: 94.69 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.63 g; Bionnik: 33.12 g; Sol: 34.59 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-07 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 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	
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2155.31 kcal; Bialko: 146.18 g; W glowodany ogolem: 241.56 g; Cukier: 49.05 g; Tluszcz: 73.03 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.53 g; Blonnik: 32.63 g; Sol: 38.88 g

2025-12-08 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Ogorkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2645.53 kcal; Bialko: 103.20 g; W glowodany ogolem: 307.14 g; Cukier: 52.66 g; Tluszcz: 116.29 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.61 g; Blonnik: 22.76 g; Sol: 21.42 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-09 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko 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: 2326.23 kcal; Białko: 127.49 g; W glowodany ogółem: 320.39 g; Cukier: 82.82 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.76 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 35.58 g						
2025-12-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ser ółty 60g Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Sałatka marchewkowa 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: 2406.97 kcal; Białko: 130.09 g; W glowodany ogółem: 276.07 g; Cukier: 49.41 g; Tłuszcz: 101.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.02 g; Błonnik: 29.68 g; Sól: 17.83 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-11 czwartek	Ketchup 15 ml 15ml	Jogurt owocowy. 150g 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		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Sałatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.75 kcal; Białko: 105.62 g; W glowodany ogółem: 293.67 g; Cukier: 42.30 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.14 g; Błonnik: 27.08 g; Sól: 37.10 g

2025-12-12 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	D em 70g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2344.22 kcal; Białko: 105.32 g; W glowodany ogółem: 349.04 g; Cukier: 89.81 g; Tłuszcz: 70.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.37 g; Błonnik: 32.03 g; Sól: 38.12 g

2025-12-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Ziemniaki 300g		Masło 10g	pomidor 50g

1. Dieta podstawowa (1)

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 kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2554.22 kcal; Białko: 121.85 g; W glowodany ogółem: 313.12 g; Cukier: 53.65 g; Tłuszcz: 100.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.01 g; Błonnik: 32.85 g; Sól: 35.76 g

2025-12-14 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	pomidor 50g
	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: 2160.92 kcal; Białko: 150.12 g; W glowodany ogółem: 272.64 g; Cukier: 41.57 g; Tłuszcz: 61.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.17 g; Błonnik: 38.08 g; Sól: 41.93 g

Jadłospis za okres od 2025-12-05 do 2025-12-14

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-05 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				jabłko 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2082.15 kcal; Białko: 105.06 g; W glowodany ogółem: 306.26 g; Cukier: 31.91 g; Tłuszcz: 54.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.03 g; Blonnik: 28.51 g; Sól: 6.68 g

2025-12-06 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetr Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			

Kompot 250ml

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2521.40 kcal; Białko: 110.11 g; W glowodany ogółem: 324.50 g; Cukier: 31.44 g; Tłuszcz: 99.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.35 g; Błonnik: 39.90 g; Sól: 34.62 g						
2025-12-07 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 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	
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki b/c 150g 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: 2115.69 kcal; Białko: 146.21 g; W glowodany ogółem: 232.59 g; Cukier: 45.26 g; Tłuszcz: 72.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.47 g; Błonnik: 36.91 g; Sól: 39.02 g						
2025-12-08 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2343.58 kcal; Białko: 99.42 g; W glowodany ogółem: 259.62 g; Cukier: 22.00 g; Tłuszcz: 107.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.77 g; Błonnik: 24.01 g; Sól: 21.06 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-09 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, 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: 2187.71 kcal; Białko: 132.70 g; W glowodany ogółem: 262.00 g; Cukier: 30.47 g; Tłuszcz: 78.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.45 g; Błonnik: 35.80 g; Sól: 34.41 g

2025-12-10 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2494.07 kcal; Białko: 122.99 g; W glowodany ogółem: 265.08 g; Cukier: 49.77 g; Tłuszcz: 111.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.80 g; Błonnik: 34.22 g; Sól: 17.22 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-11 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g 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
	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		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie
	Salatka typu grecka 100g		jabłko 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1992.80 kcal; Białko: 99.30 g; W glowodany ogółem: 269.25 g; Cukier: 15.69 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.52 g; Błonnik: 31.32 g; Sól: 36.59 g						
2025-12-12 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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2079.77 kcal; Białko: 96.33 g; W glowodany ogółem: 265.99 g; Cukier: 34.94 g; Tłuszcz: 83.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.77 g; Błonnik: 39.25 g; Sól: 37.76 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-13 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2307.95 kcal; Białko: 123.45 g; W glowodany ogółem: 281.79 g; Cukier: 38.78 g; Tłuszcz: 85.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.21 g; Błonnik: 37.77 g; Sól: 35.83 g

2025-12-14 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek wie y 100 g 100g	pomidor 50g
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2054.07 kcal; Białko: 146.94 g; W glowodany ogółem: 245.77 g; Cukier: 30.81 g; Tłuszcz: 61.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.04 g; Błonnik: 39.32 g; Sól: 42.10 g

Jadłospis za okres od 2025-12-05 do 2025-12-14

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-05 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Pomidor 100 g 100g				Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.69 kcal; Bialko: 91.64 g; W glowodany ogolem: 311.07 g; Cukier: 41.45 g; Tluszcz: 67.47 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.67 g; Blonnik: 24.77 g; Sol: 7.46 g						
2025-12-06 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2477.35 kcal; Bialko: 104.41 g; W glowodany ogolem: 328.72 g; Cukier: 48.80 g; Tluszcz: 94.62 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.33 g; Blonnik: 30.87 g; Sol: 34.58 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-07 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 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	
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Serek wiejski 200 g 200g		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2205.31 kcal; Białko: 148.48 g; W glowodany ogółem: 253.31 g; Cukier: 58.80 g; Tłuszcz: 72.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.44 g; Błonnik: 35.13 g; Sól: 35.88 g					
2025-12-08 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten .mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2645.53 kcal; Białko: 103.20 g; W glowodany ogółem: 307.14 g; Cukier: 52.66 g; Tłuszcz: 116.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.61 g; Błonnik: 22.76 g; Sól: 21.42 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-09 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko 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: 2326.23 kcal; Białko: 127.49 g; W glowodany ogółem: 320.39 g; Cukier: 82.82 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.76 g; Błonnik: 28.43 g; Sól: 35.58 g						
2025-12-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Sałatka marchewkowa 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: 2536.92 kcal; Białko: 123.06 g; W glowodany ogółem: 278.20 g; Cukier: 53.79 g; Tłuszcz: 111.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.61 g; Błonnik: 28.88 g; Sól: 14.05 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-11 czwartek	Ketchup 15 ml 15ml	Jogurt owocowy. 150g 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		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Sałatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2225.75 kcal; Białko: 105.62 g; W glowodany ogółem: 293.67 g; Cukier: 42.30 g; Tłuszcz: 78.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.14 g; Błonnik: 27.08 g; Sól: 37.10 g

2025-12-12 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	D em 70g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.02 kcal; Białko: 105.27 g; W glowodany ogółem: 355.57 g; Cukier: 92.66 g; Tłuszcz: 69.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.48 g; Błonnik: 38.47 g; Sól: 38.06 g

2025-12-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g		Masło 10g	pomidor 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2358.95 kcal; Białko: 119.08 g; W glowodany ogółem: 311.34 g; Cukier: 62.17 g; Tłuszcz: 80.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.39 g; Błonnik: 31.65 g; Sól: 35.66 g

2025-12-14 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	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: 2163.42 kcal; Białko: 150.02 g; W glowodany ogółem: 273.34 g; Cukier: 41.57 g; Tłuszcz: 60.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.89 g; Błonnik: 37.28 g; Sól: 38.93 g

Jadłospis za okres od 2025-12-05 do 2025-12-14

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-05 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Serek wypasiony zielowy 125 g 125g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	Pomidor b/s 100g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2314.93 kcal; Białko: 119.51 g; W glowodany ogółem: 339.65 g; Cukier: 50.36 g; Tłuszcz: 60.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.65 g; Błonnik: 26.32 g; Sól: 4.74 g						
2025-12-06 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett 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		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2229.56 kcal; Białko: 87.10 g; W glowodany ogółem: 357.66 g; Cukier: 60.20 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.96 g; Błonnik: 29.37 g; Sól: 32.12 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-07 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	
	Kielbasa krakowska drobiowa 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Serek wiejski 200 g 200g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2245.48 kcal; Białko: 147.07 g; W glowodany ogółem: 314.62 g; Cukier: 79.66 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.96 g; Błonnik: 27.45 g; Sól: 29.47 g						
2025-12-08 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g A lergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Masło 10g A lergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		banan c 150g	Serek wypasiony 125 g 125g A lergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2567.90 kcal; Białko: 102.21 g; W glowodany ogółem: 358.57 g; Cukier: 71.98 g; Tłuszcz: 90.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.42 g; Błonnik: 25.14 g; Sól: 19.84 g						
2025-12-09 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten
	Galaretką drobiowa d 180g 180g		Ziemniaki 300g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g	D em 70g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.88 kcal; Białko: 121.43 g; W glowodany ogółem: 326.29 g; Cukier: 80.03 g; Tłuszcz: 39.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.31 g; Błonnik: 30.13 g; Sól: 34.85 g

2025-12-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Serek wiejski 200 g 200g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 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 ywczce: Warto energetyczna: 2633.17 kcal; Białko: 130.16 g; W glowodany ogółem: 355.67 g; Cukier: 68.89 g; Tłuszcz: 91.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.39 g; Błonnik: 29.58 g; Sól: 44.84 g

2025-12-11 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn 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	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g		Pieczen rzymska 100g		Galaretka drobiowa d 180g 180g	Serek wiejski 200 g 200g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2333.87 kcal; Białko: 124.43 g; W glowodany ogółem: 341.73 g; Cukier: 53.72 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.02 g; Błonnik: 27.77 g; Sól: 36.74 g						
2025-12-12 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Pomidor b /s 100g	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2465.27 kcal; Białko: 119.10 g; W glowodany ogółem: 409.03 g; Cukier: 97.49 g; Tłuszcz: 53.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.60 g; Błonnik: 36.09 g; Sól: 46.25 g						
2025-12-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2273.72 kcal; Białko: 110.79 g; W glowodany ogółem: 334.54 g; Cukier: 60.62 g; Tłuszcz: 70.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.84 g; Błonnik: 34.26 g; Sól: 36.45 g						
2025-12-14 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	pomidor 50g
	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: 2390.68 kcal; Białko: 161.24 g; W glowodany ogółem: 327.69 g; Cukier: 53.22 g; Tłuszcz: 56.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.73 g; Błonnik: 30.76 g; Sól: 32.58 g						