

Jadłospis za okres od 2025-12-15 do 2025-12-24

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-15 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kielbasa 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 ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2403.09 kcal; Białko: 110.37 g; W glowodany ogółem: 269.93 g; Cukier: 41.81 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Błonnik: 26.01 g; Sól: 16.63 g						
2025-12-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Kapu niak z kiszanej kapusty z ziemniakami 450 ml 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kakao. 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2095.30 kcal; Białko: 103.24 g; W glowodany ogółem: 297.86 g; Cukier: 51.27 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.92 g; Błonnik: 29.88 g; Sól: 42.43 g						
2025-12-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 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		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2300.89 kcal; Białko: 104.11 g; W glowodany ogółem: 311.34 g; Cukier: 50.14 g; Tłuszcz: 82.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.18 g; Błonnik: 26.41 g; Sól: 28.10 g						
2025-12-18 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2376.42 kcal; Białko: 135.36 g; W glowodany ogółem: 284.56 g; Cukier: 44.67 g; Tłuszcz: 85.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.79 g; Błonnik: 37.42 g; Sól: 36.66 g						
2025-12-19 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml A lergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Masło 10g A lergeny : mleko		Ryba sma ona 100g A lergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	D em 70g		Surówka z buraka wikłowego 150g A lergeny : gorczy ca		Ogórek wie y 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2417.87 kcal; Białko: 119.19 g; W glowodany ogółem: 341.76 g; Cukier: 84.78 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.52 g; Błonnik: 31.16 g; Sól: 35.58 g						
2025-12-20 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g A lergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g A lergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g A lergeny : mleko		Kasza gryczana 80g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g A lergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z makreki i jajka 80g 80g A lergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka brokułowa 100g A lergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml A lergeny : 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: 2250.66 kcal; Białko: 108.07 g; W glowodany ogółem: 278.96 g; Cukier: 47.70 g; Tłuszcz: 82.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.78 g; Błonnik: 38.38 g; Sól: 8.98 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2341.89 kcal; Białko: 116.27 g; W glowodany ogółem: 293.69 g; Cukier: 38.66 g; Tłuszcz: 86.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.32 g; Błonnik: 29.12 g; Sól: 38.11 g

2025-12-22 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g 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	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, 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: 2470.72 kcal; Białko: 96.93 g; W glowodany ogółem: 321.19 g; Cukier: 82.70 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.39 g; Błonnik: 24.14 g; Sól: 15.45 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-23 wtorek	Ketchup 15 ml 15ml	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2109.07 kcal; Białko: 126.62 g; W glowodany ogółem: 282.89 g; Cukier: 49.69 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.95 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.32 g

2025-12-24 roda	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Herbata 250ml		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Masło 10g Alergeny : mleko				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Dem 70g				Pierogi ruskie 200g 200g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Masło 10g Alergeny : mleko	
					urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
				Ryba sma ona 100g		

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie	Posiłek nocny
					Kapusta wigilijna 100g Spos.obróbki: gotowanie	
					Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 3170.62 kcal; Białko: 119.59 g; W glowodany ogółem: 544.38 g; Cukier: 67.86 g; Tłuszcz: 66.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.90 g; Błonnik: 36.69 g; Sól: 59.50 g						

Jadłospis za okres od 2025-12-15 do 2025-12-24

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-15 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko	Kefir bananowy b/c 150ml	Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2302.34 kcal; Białko: 106.99 g; W glowodany ogółem: 271.96 g; Cukier: 34.85 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.83 g; Błonnik: 31.30 g; Sól: 15.10 g						
2025-12-16 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2129.18 kcal; Białko: 116.47 g; W glowodany ogółem: 270.69 g; Cukier: 34.48 g; Tłuszcz: 73.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.84 g; Błonnik: 29.16 g; Sól: 42.71 g						
2025-12-17 roda	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.54 kcal; Białko: 103.48 g; W glowodany ogółem: 275.17 g; Cukier: 24.53 g; Tłuszcz: 82.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.05 g; Błonnik: 27.65 g; Sól: 28.12 g						
2025-12-18 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salata zielona li 35g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2285.80 kcal; Białko: 132.69 g; W glowodany ogółem: 264.34 g; Cukier: 34.13 g; Tłuszcz: 84.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.61 g; Błonnik: 38.40 g; Sól: 36.80 g						
2025-12-19 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Ogórek wie y 50g	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie		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: 2226.55 kcal; Białko: 124.02 g; W glowodany ogółem: 260.70 g; Cukier: 38.76 g; Tłuszcz: 87.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.77 g; Błonnik: 32.35 g; Sól: 35.32 g						
2025-12-20 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Sok pomidorowy 300g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2104.53 kcal; Białko: 129.67 g; W glowodany ogółem: 236.50 g; Cukier: 30.41 g; Tłuszcz: 77.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.54 g; Błonnik: 45.76 g; Sól: 12.34 g						
2025-12-21 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Pomidor 100 g 100g		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: 2305.04 kcal; Białko: 116.70 g; W glowodany ogółem: 282.17 g; Cukier: 34.74 g; Tłuszcz: 86.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.50 g; Błonnik: 34.87 g; Sól: 38.28 g						
2025-12-22 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2274.85 kcal; Białko: 111.30 g; W glowodany ogółem: 249.37 g; Cukier: 38.68 g; Tłuszcz: 97.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.72 g; Błonnik: 25.19 g; Sól: 13.99 g						
2025-12-23 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Sos jarzynowy 100 ml 100g		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 : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2240.91 kcal; Bialko: 128.57 g; W glowodany ogolem: 276.00 g; Cukier: 36.55 g; Tluszcz: 82.49 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.88 g; Bionnik: 38.67 g; Sol: 38.18 g						
2025-12-24 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Herbata b/c 250ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko				Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Makaron z musem jablkowym 150g 150g Alergeny : gluten, jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Maslo 10g Alergeny : mleko	
					urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
					Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie	
					Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie	
					Kompot b/c 250ml	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2232.15 kcal; Białko: 83.65 g; W glowodany ogółem: 320.11 g; Cukier: 28.28 g; Tłuszcz: 79.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.99 g; Błonnik: 32.46 g; Sól: 48.01 g						

Jadłospis za okres od 2025-12-15 do 2025-12-24

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-15 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony ziołowy 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 ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2403.09 kcal; Białko: 110.37 g; W glowodany ogółem: 269.93 g; Cukier: 41.81 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Błonnik: 26.01 g; Sól: 16.63 g

2025-12-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Kakao. 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.85 kcal; Białko: 103.11 g; W glowodany ogółem: 309.13 g; Cukier: 51.56 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.00 g; Błonnik: 29.43 g; Sól: 43.73 g						
2025-12-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 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		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo 300 g 300g		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2211.58 kcal; Białko: 103.81 g; W glowodany ogółem: 309.77 g; Cukier: 49.95 g; Tłuszcz: 72.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.44 g; Błonnik: 25.85 g; Sól: 26.04 g						
2025-12-18 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kakao. 250ml		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2353.92 kcal; Białko: 134.51 g; W glowodany ogółem: 280.01 g; Cukier: 44.62 g; Tłuszcz: 85.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.48 g; Błonnik: 36.02 g; Sól: 33.66 g						
2025-12-19 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	D em 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2363.55 kcal; Białko: 117.85 g; W glowodany ogółem: 340.72 g; Cukier: 84.79 g; Tłuszcz: 68.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.32 g; Błonnik: 30.95 g; Sól: 35.53 g						
2025-12-20 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	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: 2088.07 kcal; Białko: 95.60 g; W glowodany ogółem: 262.11 g; Cukier: 54.60 g; Tłuszcz: 79.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.62 g; Błonnik: 36.92 g; Sól: 8.02 g						
2025-12-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler 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 ywczce: Warto energetyczna: 2298.74 kcal; Białko: 117.22 g; W glowodany ogółem: 296.94 g; Cukier: 44.83 g; Tłuszcz: 81.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.39 g; Błonnik: 28.12 g; Sól: 32.09 g						
2025-12-22 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g 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	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Kakao. 250ml	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2471.47 kcal; Białko: 96.73 g; W glowodany ogółem: 321.34 g; Cukier: 82.65 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.82 g; Błonnik: 23.89 g; Sól: 15.45 g						
2025-12-23 wtorek	Ketchup 15 ml 15ml	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		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: 2109.07 kcal; Białko: 126.62 g; W glowodany ogółem: 282.89 g; Cukier: 49.69 g; Tłuszcz: 63.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.95 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.32 g						
2025-12-24 roda	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Herbata 250ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko				Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g Alergeny : gluten, jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Masło 10g Alergeny : mleko	
				urek z jajkiem 450ml		

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
					Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie	
					Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie	
					Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2211.05 kcal; Białko: 79.42 g; W glowodany ogółem: 372.13 g; Cukier: 74.16 g; Tłuszcz: 54.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.90 g; Błonnik: 30.99 g; Sól: 48.55 g						

Jadłospis za okres od 2025-12-15 do 2025-12-24

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-15 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler 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: 2462.32 kcal; Białko: 134.44 g; W glowodany ogółem: 327.21 g; Cukier: 55.94 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.96 g; Błonnik: 22.41 g; Sól: 9.81 g						
2025-12-16 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml 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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		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: 2161.74 kcal; Białko: 118.79 g; W glowodany ogółem: 341.11 g; Cukier: 52.39 g; Tłuszcz: 48.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.22 g; Błonnik: 28.88 g; Sól: 40.93 g						
2025-12-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pomidor b /s 100g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2132.82 kcal; Białko: 117.10 g; W glowodany ogółem: 328.33 g; Cukier: 49.45 g; Tłuszcz: 53.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.04 g; Błonnik: 29.61 g; Sól: 24.49 g						
2025-12-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z twarogu 50g 50g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		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: 2214.33 kcal; Białko: 133.17 g; W glowodany ogółem: 287.50 g; Cukier: 46.40 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.19 g; Błonnik: 25.42 g; Sól: 27.16 g						
2025-12-19 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny : 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		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	D em 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2125.70 kcal; Białko: 103.95 g; W glowodany ogółem: 393.46 g; Cukier: 93.17 g; Tłuszcz: 29.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.00 g; Błonnik: 35.98 g; Sól: 44.83 g						
2025-12-20 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pomidor b /s 100g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2065.46 kcal; Białko: 115.67 g; W glowodany ogółem: 351.09 g; Cukier: 64.16 g; Tłuszcz: 38.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.09 g; Błonnik: 45.00 g; Sól: 30.93 g						
2025-12-21 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml			

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2271.40 kcal; Białko: 120.03 g; W glowodany ogółem: 319.65 g; Cukier: 47.38 g; Tłuszcz: 67.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.51 g; Błonnik: 25.36 g; Sól: 30.32 g						
2025-12-22 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2319.10 kcal; Białko: 107.38 g; W glowodany ogółem: 365.51 g; Cukier: 78.95 g; Tłuszcz: 55.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.47 g; Błonnik: 22.07 g; Sól: 21.73 g						
2025-12-23 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		banan c 150g	
		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2375.85 kcal; Białko: 138.30 g; W glowodany ogółem: 378.11 g; Cukier: 79.03 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.29 g; Błonnik: 34.03 g; Sól: 29.66 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-24 roda	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Herbata 250ml		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Masło 10g Alergeny : mleko				chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g				Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie	
					Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2089.22 kcal; Białko: 75.18 g; W glowodany ogółem: 387.41 g; Cukier: 69.88 g; Tłuszcz: 36.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 21.36 g; Błonnik: 31.99 g; Sól: 44.62 g