

Jadłospis za okres od 2025-12-25 do 2026-01-03

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2199.12 kcal; Białko: 137.32 g; W glowodany ogółem: 284.28 g; Cukier: 48.30 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.18 g; Błonnik: 31.26 g; Sól: 34.27 g						
2025-12-26 pi tek	Masło 10g Alergeny: mleko	Jogurt owocowy. 150g 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
	pomidor 50g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2136.45 kcal; Białko: 91.13 g; W glowodany ogółem: 250.69 g; Cukier: 43.48 g; Tłuszcz: 93.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.87 g; Błonnik: 24.71 g; Sól: 37.42 g						

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-27 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 Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	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	Serek wiejski 200 g 200g
	Papryka w 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2255.43 kcal; Białko: 113.40 g; W glowodany ogółem: 302.49 g; Cukier: 48.92 g; Tłuszcz: 78.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.19 g; Błonnik: 34.71 g; Sól: 40.49 g						
2025-12-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko			
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2039.22 kcal; Białko: 107.00 g; W glowodany ogółem: 245.93 g; Cukier: 42.09 g; Tłuszcz: 78.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.22 g; Błonnik: 37.48 g; Sól: 37.01 g						
2025-12-29 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Fasolka szparagowa 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 3 szt 100g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona				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: 2434.38 kcal; Białko: 126.26 g; W glowodany ogółem: 251.39 g; Cukier: 58.83 g; Tłuszcz: 106.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.00 g; Błonnik: 23.23 g; Sól: 21.96 g

2025-12-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka w 50g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	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: 2374.05 kcal; Białko: 114.92 g; W glowodany ogółem: 299.16 g; Cukier: 32.72 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.11 g; Błonnik: 27.82 g; Sól: 6.01 g

2025-12-31 roda	Ketchup 15 ml 15ml	Serek truskawkowy 150g 150g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
--------------------	--------------------	-----------------------------	------------------------------	--	-------------------------	----------------------------

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie Alergeny : mleko	Obiad Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2392.15 kcal; Bialko: 111.16 g; W glowodany ogółem: 328.31 g; Cukier: 59.28 g; Tluszcz: 78.45 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.77 g; Blonnik: 29.33 g; Sól: 28.76 g

2026-01-01 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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2236.27 kcal; Bialko: 144.66 g; W glowodany ogółem: 256.77 g; Cukier: 35.97 g; Tluszcz: 76.91 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.16 g; Blonnik: 30.93 g; Sól: 41.57 g

2026-01-02 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ryba sma ona 100g  Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2226.50 kcal; Białko: 120.12 g; W glowodany ogółem: 316.13 g; Cukier: 49.19 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.41 g; Błonnik: 33.19 g; Sól: 43.29 g						
2026-01-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2216.95 kcal; Białko: 91.93 g; W glowodany ogółem: 339.00 g; Cukier: 61.85 g; Tłuszcz: 64.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.26 g; Błonnik: 37.23 g; Sól: 13.76 g						

Jadłospis za okres od 2025-12-25 do 2026-01-03

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-25 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2242.42 kcal; Białko: 151.40 g; W glowodany ogółem: 256.81 g; Cukier: 30.51 g; Tłuszcz: 77.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.19 g; Błonnik: 30.54 g; Sól: 34.55 g						
2025-12-26 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g 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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pomidor 50g		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2253.00 kcal; Białko: 100.76 g; W glowodany ogółem: 269.79 g; Cukier: 25.86 g; Tłuszcz: 94.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.98 g; Błonnik: 32.40 g; Sól: 38.00 g						
2025-12-27 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

### 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
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Pieczen rzymska 100g  Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Papryka w 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		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: 2119.08 kcal; Bialko: 115.92 g; W glowodany ogolem: 260.37 g; Cukier: 22.91 g; Tluszcz: 79.18 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.06 g; Bionnik: 35.96 g; Sol: 40.66 g						
2025-12-28 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g  Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pomidor 50g		Ziemniaki 300g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko			
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2004.10 kcal; Bialko: 129.51 g; W glowodany ogolem: 240.62 g; Cukier: 31.15 g; Tluszcz: 67.49 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.88 g; Bionnik: 39.82 g; Sol: 36.22 g						
2025-12-29 poniedzialek	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		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Ser fromage 80 g 80g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g		jablko 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka typu grecka 100g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		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: 2219.03 kcal; Bialko: 123.38 g; W glowodany ogolem: 227.92 g; Cukier: 37.87 g; Tluszcz: 98.74 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.63 g; Blonnik: 27.47 g; Sol: 20.83 g						
2025-12-30 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka w 50g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2472.83 kcal; Bialko: 119.80 g; W glowodany ogolem: 304.93 g; Cukier: 26.86 g; Tluszcz: 91.44 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.79 g; Blonnik: 34.79 g; Sol: 6.19 g						
2025-12-31 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Ogorkowa 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
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 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: 2377.95 kcal; Białko: 113.76 g; W glowodany ogółem: 287.11 g; Cukier: 34.24 g; Tłuszcz: 95.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.18 g; Błonnik: 30.57 g; Sól: 28.17 g

2026-01-01 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko	Sok pomidorowy 300g	Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2307.65 kcal; Białko: 149.65 g; W glowodany ogółem: 256.24 g; Cukier: 28.43 g; Tłuszcz: 82.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.11 g; Błonnik: 37.71 g; Sól: 41.75 g

2026-01-02 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	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 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

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	posiłek nocny pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	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: 2104.03 kcal; Białko: 116.05 g; W glowodany ogółem: 293.09 g; Cukier: 39.28 g; Tłuszcz: 62.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.30 g; Błonnik: 40.87 g; Sól: 43.40 g

2026-01-03 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2253.30 kcal; Białko: 97.28 g; W glowodany ogółem: 308.07 g; Cukier: 19.14 g; Tłuszcz: 80.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.00 g; Błonnik: 43.19 g; Sól: 14.12 g

Jadłospis za okres od 2025-12-25 do 2026-01-03

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	pomidor 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2192.62 kcal; Białko: 137.12 g; W glowodany ogółem: 283.03 g; Cukier: 48.30 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.07 g; Błonnik: 30.86 g; Sól: 32.77 g						
2025-12-26 piątek	Masło 10g Alergeny: mleko	Jogurt owocowy. 150g 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
	pomidor 50g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony żółty 125 g 125g
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa m 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2106.30 kcal; Białko: 92.48 g; W glowodany ogółem: 256.44 g; Cukier: 49.66 g; Tłuszcz: 88.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.14 g; Błonnik: 24.51 g; Sól: 34.40 g						
2025-12-27 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

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

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
	pomidor 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2248.93 kcal; Bialko: 113.20 g; W glowodany ogolem: 301.24 g; Cukier: 48.92 g; Tluszcz: 78.03 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.09 g; Blonnik: 34.31 g; Sol: 38.99 g						
2025-12-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g  Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Ziemniaki 300g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko			
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2039.22 kcal; Bialko: 107.00 g; W glowodany ogolem: 245.93 g; Cukier: 42.09 g; Tluszcz: 78.40 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.22 g; Blonnik: 37.48 g; Sol: 37.01 g						
2025-12-29 poniedzialek	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Fasolka szparagowa 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 3 szt 100g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka typu grecka 100g	
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona				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: 2434.38 kcal; Białko: 126.26 g; W glowodany ogółem: 251.39 g; Cukier: 58.83 g; Tłuszcz: 106.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.00 g; Błonnik: 23.23 g; Sól: 21.96 g

2025-12-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml  Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g  Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 100g  Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	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: 2325.80 kcal; Białko: 111.17 g; W glowodany ogółem: 290.15 g; Cukier: 34.40 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.87 g; Błonnik: 25.77 g; Sól: 4.51 g

2025-12-31 roda	Ketchup 15 ml 15ml	Serek truskawkowy 150g 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g		Leczo 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g	Serek wiejski 200 g 200g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko				Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2317.09 kcal; Białko: 111.21 g; W glowodany ogółem: 329.59 g; Cukier: 59.09 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.60 g; Błonnik: 29.17 g; Sól: 28.19 g

2026-01-01 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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Salatka typu grecka 100g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2229.77 kcal; Białko: 144.46 g; W glowodany ogółem: 255.52 g; Cukier: 35.97 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.05 g; Błonnik: 30.53 g; Sól: 40.07 g

2026-01-02 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Kompot 250ml		Salatka jarzynowa mr 150g	Serek wiejski 200 g 200g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2202.85 kcal; Białko: 117.24 g; W glowodany ogółem: 319.68 g; Cukier: 42.58 g; Tłuszcz: 64.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.49 g; Błonnik: 35.87 g; Sól: 44.54 g						
2026-01-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.33 kcal; Białko: 90.81 g; W glowodany ogółem: 338.16 g; Cukier: 63.46 g; Tłuszcz: 63.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.90 g; Błonnik: 37.10 g; Sól: 10.78 g						

Jadłospis za okres od 2025-12-25 do 2026-01-03

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-12-25 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wiejski 200 g 200g
	pomidor 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2247.48 kcal; Białko: 149.36 g; W glowodany ogółem: 320.54 g; Cukier: 52.11 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.12 g; Błonnik: 28.98 g; Sól: 28.65 g						
2025-12-26 pi tek	pomidor 50g	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Herbata 250ml		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 1849.18 kcal; Białko: 91.08 g; W glowodany ogółem: 251.00 g; Cukier: 47.13 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.62 g; Błonnik: 20.96 g; Sól: 31.37 g						
2025-12-27 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	pomidor 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Marchewka opruszana 150g  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2297.54 kcal; Bialko: 122.81 g; W glowodany ogolem: 345.00 g; Cukier: 56.34 g; Tluszcz: 61.85 g; Kwasy tluszczowe nasycone:28.55 g; Blonnik: 33.70 g; Sol: 39.35 g

2025-12-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Ser fromage 80 g 80g		Ziemniaki 300g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2085.80 kcal; Bialko: 140.01 g; W glowodany ogolem: 305.16 g; Cukier: 70.28 g; Tluszcz: 43.67 g; Kwasy tluszczowe nasycone:18.45 g; Blonnik: 27.05 g; Sol: 34.15 g

2025-12-29 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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 wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		jablko 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2323.44 kcal; Białko: 122.83 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; Cukier: 64.03 g; Tłuszcz: 74.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.11 g; Błonnik: 19.37 g; Sól: 19.40 g						
2025-12-30 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kaszą mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Chleb chrupki (3 k) 20g 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Herbata 250ml		Marchewka opryszczana 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	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2208.14 kcal; Białko: 116.89 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; Cukier: 36.35 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.59 g; Błonnik: 28.26 g; Sól: 28.64 g						
2025-12-31 roda	Zupa mleczna z kaszą mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ryż 80g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		pol dwicwa wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, seler Spos. obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		Herbata 250ml	
	Pomidor b/s 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
	Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie					
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2339.12 kcal; Białko: 127.60 g; Węglowodany ogółem: 370.09 g; Cukier: 61.08 g; Tłuszcz: 52.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.46 g; Błonnik: 31.39 g; Sól: 26.56 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-01 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Ser fromage 80 g 80g
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2200.48 kcal; Białko: 145.19 g; W glowodany ogółem: 292.00 g; Cukier: 36.87 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.45 g; Błonnik: 27.08 g; Sól: 33.69 g						
2026-01-02 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml A lergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml A lergeny : gluten,seler, 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		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 125g A lergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g A lergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml		Herbata 250ml	Serek wiejski 200 g 200g
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2286.27 kcal; Białko: 114.31 g; W glowodany ogółem: 341.68 g; Cukier: 39.58 g; Tłuszcz: 66.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.48 g; Błonnik: 34.01 g; Sól: 43.55 g						
2026-01-03 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa makaronowa 450ml A lergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	D em 70g
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g A lergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		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	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2374.87 kcal; Białko: 116.53 g; W glowodany ogółem: 410.15 g; Cukier: 78.11 g; Tłuszcz: 43.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.16 g; Błonnik: 37.27 g; Sól: 31.47 g						