

Jadłospis za okres od 2026-01-04 do 2026-01-13

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-04 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2212.08 kcal; Białko: 102.77 g; W glowodany ogółem: 272.32 g; Cukier: 41.09 g; Tłuszcz: 88.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.58 g; Błonnik: 28.64 g; Sól: 33.45 g

2026-01-05 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2037.45 kcal; Białko: 91.30 g; W glowodany ogółem: 252.86 g; Cukier: 52.34 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.58 g; Błonnik: 21.53 g; Sól: 29.43 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, 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		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2385.53 kcal; Białko: 126.59 g; W glowodany ogółem: 290.48 g; Cukier: 46.97 g; Tłuszcz: 91.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.19 g; Błonnik: 34.65 g; Sól: 32.22 g

2026-01-07 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2365.17 kcal; Białko: 108.82 g; W glowodany ogółem: 292.71 g; Cukier: 46.69 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.85 g; Błonnik: 26.17 g; Sól: 19.46 g

2026-01-08 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Selerowa z grzankam 450ml		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, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser topiny 140 g 17,5g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	Sałatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2202.08 kcal; Białko: 117.08 g; W glowodany ogółem: 308.53 g; Cukier: 47.93 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.67 g; Błonnik: 37.62 g; Sól: 14.14 g						
2026-01-09 pi tek	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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2640.04 kcal; Białko: 99.00 g; W glowodany ogółem: 428.94 g; Cukier: 77.14 g; Tłuszcz: 68.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.67 g; Błonnik: 40.02 g; Sól: 42.01 g						
2026-01-10 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir bananowy 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

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	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	pomidor 50g		Kotlet schabowy 150g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: sma enie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbozowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2658.25 kcal; Białko: 131.40 g; W glowodany ogółem: 312.78 g; Cukier: 41.15 g; Tłuszcz: 105.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.72 g; Błonnik: 24.00 g; Sól: 33.44 g

2026-01-11 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	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	Serek wypasiony żółty 125 g 125g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogórek kiszony 50g
	Papryka w 50g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2627.05 kcal; Białko: 141.88 g; W glowodany ogółem: 297.18 g; Cukier: 53.47 g; Tłuszcz: 105.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.62 g; Błonnik: 26.92 g; Sól: 38.60 g

2026-01-12 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2091.94 kcal; Białko: 132.10 g; W glowodany ogółem: 261.08 g; Cukier: 60.61 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.54 g; Błonnik: 24.84 g; Sól: 18.58 g

2026-01-13 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	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
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	pomidor 50g
	D em 70g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2659.50 kcal; Białko: 107.02 g; W glowodany ogółem: 358.26 g; Cukier: 83.29 g; Tłuszcz: 92.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.05 g; Błonnik: 29.35 g; Sól: 6.90 g

Jadłospis za okres od 2026-01-04 do 2026-01-13

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-04 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2125.54 kcal; Białko: 116.50 g; W glowodany ogółem: 259.16 g; Cukier: 29.90 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.51 g; Błonnik: 35.18 g; Sól: 32.72 g						
2026-01-05 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka typu grecka 100g	
	Ogórek wie y 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1885.13 kcal; Białko: 107.33 g; W glowodany ogółem: 223.88 g; Cukier: 20.92 g; Tłuszcz: 72.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.14 g; Błonnik: 25.89 g; Sól: 28.17 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-06 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,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 : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	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: 2066.48 kcal; Białko: 119.16 g; W glowodany ogółem: 256.38 g; Cukier: 29.14 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.19 g; Błonnik: 36.46 g; Sól: 32.27 g						
2026-01-07 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		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: 2311.32 kcal; Białko: 106.25 g; W glowodany ogółem: 279.99 g; Cukier: 36.57 g; Tłuszcz: 91.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.93 g; Błonnik: 30.42 g; Sól: 19.63 g						
2026-01-08 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Selerowa z grzankam 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, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	Sałatka typu grecka 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2396.34 kcal; Białko: 124.15 g; W glowodany ogółem: 292.81 g; Cukier: 29.31 g; Tłuszcz: 90.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.28 g; Błonnik: 44.40 g; Sól: 13.80 g						
2026-01-09 pi tek	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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kapu niak z kiszonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Ser fromage 80 g 80g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2427.79 kcal; Białko: 108.69 g; W glowodany ogółem: 358.86 g; Cukier: 24.86 g; Tłuszcz: 71.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.16 g; Błonnik: 39.55 g; Sól: 42.15 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-10 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,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
	pomidor 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2310.00 kcal; Bialko: 121.38 g; W glowodany ogolem: 292.34 g; Cukier: 30.97 g; Tluszcz: 83.96 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.26 g; Blonnik: 29.44 g; Sol: 33.25 g						
2026-01-11 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogorek kiszony 50g
	Papryka w 50g		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2493.28 kcal; Bialko: 140.41 g; W glowodany ogolem: 263.31 g; Cukier: 30.85 g; Tluszcz: 104.81 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.40 g; Blonnik: 28.17 g; Sol: 38.62 g						
2026-01-12 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

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona
	Herbata b/c 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1946.17 kcal; Białko: 133.77 g; W glowodany ogółem: 219.26 g; Cukier: 35.60 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.32 g; Błonnik: 26.08 g; Sól: 18.75 g

2026-01-13 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten 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	Serek wiejski 200 g 200g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 50g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2280.10 kcal; Białko: 102.02 g; W glowodany ogółem: 270.25 g; Cukier: 21.07 g; Tłuszcz: 93.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.48 g; Błonnik: 29.55 g; Sól: 6.78 g

Jadłospis za okres od 2026-01-04 do 2026-01-13

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-04 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ogórek kiszony 50g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2223.58 kcal; Bialko: 103.69 g; W glowodany ogółem: 280.96 g; Cukier: 40.75 g; Tluszcz: 88.00 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.55 g; Bionnik: 30.67 g; Sól: 30.44 g						
2026-01-05 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka typu grecka 100g	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2045.20 kcal; Bialko: 91.45 g; W glowodany ogółem: 254.46 g; Cukier: 52.34 g; Tluszcz: 80.71 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.05 g; Bionnik: 21.53 g; Sól: 29.43 g						
2026-01-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Mus owocowy 100g 100g	Brokułowa krem z grzankami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pomidor 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2154.83 kcal; Białko: 122.13 g; W glowodany ogółem: 276.05 g; Cukier: 46.75 g; Tłuszcz: 73.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.06 g; Błonnik: 33.52 g; Sól: 30.61 g

2026-01-07 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2365.17 kcal; Białko: 108.82 g; W glowodany ogółem: 292.71 g; Cukier: 46.69 g; Tłuszcz: 91.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.85 g; Błonnik: 26.17 g; Sól: 19.46 g

2026-01-08 czwartek	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Kasza j czmienna 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	Sałatka typu grecka 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2376.87 kcal; Białko: 123.58 g; W glowodany ogółem: 313.24 g; Cukier: 50.45 g; Tłuszcz: 81.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.40 g; Błonnik: 39.65 g; Sól: 13.71 g						
2026-01-09 pi tek	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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ser fromage 80 g 80g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2670.64 kcal; Białko: 99.43 g; W glowodany ogółem: 442.07 g; Cukier: 77.58 g; Tłuszcz: 68.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.26 g; Błonnik: 40.04 g; Sól: 45.31 g						
2026-01-10 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,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

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	pomidor 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Salatka grecka 100g		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2437.55 kcal; Białko: 126.93 g; W glowodany ogółem: 297.92 g; Cukier: 40.88 g; Tłuszcz: 89.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.23 g; Błonnik: 22.92 g; Sól: 33.22 g

2026-01-11 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	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	Serek wypasiony zielony 125 g 125g
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Ogórek kiszony 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wickowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2630.05 kcal; Białko: 142.13 g; W glowodany ogółem: 297.98 g; Cukier: 53.52 g; Tłuszcz: 105.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.61 g; Błonnik: 27.12 g; Sól: 37.10 g

2026-01-12 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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: gotowanie			Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2091.94 kcal; Białko: 132.10 g; W glowodany ogółem: 261.08 g; Cukier: 60.61 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.54 g; Błonnik: 24.84 g; Sól: 18.58 g

2026-01-13 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetr Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	pomidor 50g
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2574.35 kcal; Białko: 103.60 g; W glowodany ogółem: 347.16 g; Cukier: 91.44 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.58 g; Błonnik: 24.86 g; Sól: 6.88 g

Jadłospis za okres od 2026-01-04 do 2026-01-13

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-04 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml 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		Kielbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g A lergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pomidor 50g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2087.30 kcal; Białko: 119.69 g; W glowodany ogółem: 304.68 g; Cukier: 42.70 g; Tłuszcz: 55.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.78 g; Błonnik: 28.86 g; Sól: 29.41 g						
2026-01-05 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml A lergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g A lergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Pieczen rzymska 100g A lergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pomidor b /s 100g	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2064.15 kcal; Białko: 105.84 g; W glowodany ogółem: 335.53 g; Cukier: 82.81 g; Tłuszcz: 45.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.83 g; Błonnik: 26.04 g; Sól: 26.31 g						
2026-01-06 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml A lergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g	Masło 5 g 5g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.28 kcal; Białko: 133.66 g; W glowodany ogółem: 334.64 g; Cukier: 52.60 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.27 g; Błonnik: 35.65 g; Sól: 32.44 g						
2026-01-07 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 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		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g
	banan c 150g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2364.76 kcal; Białko: 112.78 g; W glowodany ogółem: 349.13 g; Cukier: 73.55 g; Tłuszcz: 65.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.89 g; Błonnik: 25.17 g; Sól: 6.55 g						
2026-01-08 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	pomidor 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2291.47 kcal; Białko: 127.52 g; W glowodany ogółem: 364.58 g; Cukier: 58.35 g; Tłuszcz: 55.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.36 g; Błonnik: 43.47 g; Sól: 38.10 g						
2026-01-09 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,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		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ser fromage 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2665.09 kcal; Białko: 101.37 g; W glowodany ogółem: 477.69 g; Cukier: 80.72 g; Tłuszcz: 52.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.50 g; Błonnik: 38.51 g; Sól: 45.40 g						
2026-01-10 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler 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
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.78 kcal; Białko: 131.03 g; W glowodany ogółem: 339.47 g; Cukier: 49.57 g; Tłuszcz: 61.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.59 g; Błonnik: 26.26 g; Sól: 30.10 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-11 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	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		Masło 10g A lergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g A lergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
			Herbata 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2478.69 kcal; Białko: 150.31 g; W glowodany ogółem: 315.49 g; Cukier: 52.90 g; Tłuszcz: 77.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.64 g; Błonnik: 24.58 g; Sól: 31.39 g

2026-01-12 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Galaretką drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2096.65 kcal; Białko: 133.27 g; W glowodany ogółem: 304.68 g; Cukier: 54.12 g; Tłuszcz: 45.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.45 g; Błonnik: 20.77 g; Sól: 25.18 g

2026-01-13 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml A lergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml A lergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Butka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	D em 70g		Zraz 100g A lergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2543.08 kcal; Białko: 113.86 g; W glowodany ogółem: 405.46 g; Cukier: 99.44 g; Tłuszcz: 61.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.93 g; Błonnik: 26.94 g; Sól: 31.71 g						