

Jadłospis za okres od 2026-01-14 do 2026-01-23

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-14 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.54 kcal; Białko: 112.94 g; W glowodany ogółem: 272.79 g; Cukier: 37.62 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.70 g; Błonnik: 19.27 g; Sól: 15.08 g

2026-01-15 czwartek	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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2131.05 kcal; Białko: 121.76 g; W glowodany ogółem: 278.57 g; Cukier: 54.62 g; Tłuszcz: 68.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.66 g; Błonnik: 30.99 g; Sól: 39.25 g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-16 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 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	pomidor 50g
	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	Serek wiejski 200 g 200g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka marchewkowa 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: 2145.25 kcal; Białko: 117.01 g; W glowodany ogółem: 300.86 g; Cukier: 39.28 g; Tłuszcz: 65.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.09 g; Błonnik: 30.53 g; Sól: 41.39 g

2026-01-17 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml 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 Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2421.82 kcal; Białko: 109.37 g; W glowodany ogółem: 277.63 g; Cukier: 42.66 g; Tłuszcz: 105.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.52 g; Błonnik: 32.91 g; Sól: 37.86 g

2026-01-18 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ry em ch 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 : 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
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczy ca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Ser ółty 60g Alergeny : mleko
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2352.48 kcal; Białko: 123.92 g; W glowodany ogółem: 302.92 g; Cukier: 39.23 g; Tłuszcz: 89.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.36 g; Błonnik: 39.50 g; Sól: 41.53 g

2026-01-19 poniedziałek	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
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Ogórek wie y 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2207.54 kcal; Białko: 98.52 g; W glowodany ogółem: 287.04 g; Cukier: 37.14 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.84 g; Błonnik: 31.16 g; Sól: 33.38 g

2026-01-20 wtorek	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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser topiny 140 g 17,5g		Udziec z kurczaka. 250g		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g	Szynka drobiowa 50 g 50g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Ogórek kiszony 50g	
	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: 2253.75 kcal; Białko: 143.24 g; W glowodany ogółem: 266.93 g; Cukier: 41.73 g; Tłuszcz: 76.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.04 g; Błonnik: 23.47 g; Sól: 32.57 g						
2026-01-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.10 kcal; Białko: 134.90 g; W glowodany ogółem: 258.85 g; Cukier: 46.90 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.57 g; Błonnik: 32.94 g; Sól: 31.69 g						
2026-01-22 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	D em 70g		Surówka z czerwonej kapusty 150g		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g	

## 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko,gorczyca	Podwieczerek	Kolacja Alergeny : mleko	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.94 kcal; Białko: 90.28 g; W glowodany ogółem: 343.52 g; Cukier: 94.46 g; Tłuszcz: 55.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.33 g; Błonnik: 36.48 g; Sól: 7.65 g						
2026-01-23 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Nale niki z serem i musem jablkowym 300g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2267.26 kcal; Białko: 121.56 g; W glowodany ogółem: 271.83 g; Cukier: 58.33 g; Tłuszcz: 80.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.99 g; Błonnik: 19.72 g; Sól: 8.18 g					

Jadłospis za okres od 2026-01-14 do 2026-01-23

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-14 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ser fromage 80 g 80g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie				Salata zielona li 35g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.69 kcal; Białko: 109.76 g; W glowodany ogółem: 243.92 g; Cukier: 24.86 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.57 g; Błonnik: 20.51 g; Sól: 15.25 g						
2026-01-15 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	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2148.85 kcal; Białko: 138.38 g; W glowodany ogółem: 241.80 g; Cukier: 21.98 g; Tłuszcz: 78.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.67 g; Błonnik: 30.27 g; Sól: 39.38 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-16 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	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	Serek wiejski 200 g 200g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		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: 2032.20 kcal; Białko: 113.78 g; W glowodany ogółem: 277.52 g; Cukier: 28.37 g; Tłuszcz: 64.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.07 g; Blonnik: 38.21 g; Sól: 41.51 g

2026-01-17 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 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
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		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: 2303.05 kcal; Białko: 124.38 g; W glowodany ogółem: 261.27 g; Cukier: 36.99 g; Tłuszcz: 93.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.83 g; Blonnik: 37.22 g; Sól: 37.11 g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-18 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1966.21 kcal; Białko: 112.33 g; W glowodany ogółem: 277.42 g; Cukier: 37.99 g; Tłuszcz: 56.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.99 g; Blonnik: 43.31 g; Sól: 40.80 g						
2026-01-19 poniedziałek	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	Ser fromage 80 g 80g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ogórek wie y 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2041.09 kcal; Białko: 103.75 g; W glowodany ogółem: 260.11 g; Cukier: 23.40 g; Tłuszcz: 77.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.17 g; Blonnik: 32.41 g; Sól: 38.28 g						
2026-01-20 wtorek	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

### 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g  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 kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g		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: 2262.03 kcal; Białko: 162.51 g; W glowodany ogółem: 234.15 g; Cukier: 19.50 g; Tłuszcz: 81.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.51 g; Błonnik: 24.72 g; Sól: 33.62 g

2026-01-21 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Galaretką drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.48 kcal; Białko: 132.83 g; W glowodany ogółem: 256.78 g; Cukier: 41.01 g; Tłuszcz: 65.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.61 g; Błonnik: 36.92 g; Sól: 31.83 g

2026-01-22 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Kasza j czmienna 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g  Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Kiełbasa krakowska 50g  Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Surówka z kapusty pekińskiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2204.62 kcal; Białko: 99.92 g; W glowodany ogółem: 281.22 g; Cukier: 30.83 g; Tłuszcz: 84.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.02 g; Błonnik: 40.24 g; Sól: 10.04 g						
2026-01-23 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		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot b/c 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2211.29 kcal; Białko: 107.60 g; W glowodany ogółem: 274.75 g; Cukier: 34.74 g; Tłuszcz: 77.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.24 g; Błonnik: 23.54 g; Sól: 8.12 g						

Jadłospis za okres od 2026-01-14 do 2026-01-23

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-14 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.54 kcal; Białko: 112.94 g; W glowodany ogółem: 272.79 g; Cukier: 37.62 g; Tłuszcz: 85.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.70 g; Błonnik: 19.27 g; Sól: 15.08 g						
2026-01-15 czwartek	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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2108.55 kcal; Białko: 120.91 g; W glowodany ogółem: 274.02 g; Cukier: 54.57 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.35 g; Błonnik: 29.59 g; Sól: 36.25 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-16 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 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	pomidor 50g
	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	Serek wiejski 200 g 200g
	Sałata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka marchewkowa 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: 2151.05 kcal; Białko: 116.96 g; W glowodany ogółem: 307.39 g; Cukier: 42.13 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.20 g; Błonnik: 36.97 g; Sól: 41.34 g						
2026-01-17 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml 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 Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2392.42 kcal; Białko: 110.52 g; W glowodany ogółem: 283.53 g; Cukier: 48.79 g; Tłuszcz: 101.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.22 g; Błonnik: 32.46 g; Sól: 34.84 g						
2026-01-18 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ry em ch 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
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1845.24 kcal; Białko: 111.21 g; W glowodany ogółem: 271.80 g; Cukier: 34.54 g; Tłuszcz: 46.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.78 g; Błonnik: 34.46 g; Sól: 37.57 g						
2026-01-19 poniedziałek	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
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2215.29 kcal; Białko: 98.67 g; W glowodany ogółem: 288.64 g; Cukier: 37.14 g; Tłuszcz: 84.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.31 g; Błonnik: 31.16 g; Sól: 33.38 g						
2026-01-20 wtorek	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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obrobki: parzona		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Ogórek kiszony 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obrobki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2394.38 kcal; Bialko: 163.14 g; W glowodany ogolem: 270.32 g; Cukier: 45.11 g; Tluszcz: 81.78 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.64 g; Bionnik: 23.47 g; Sol: 33.60 g

2026-01-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obrobki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obrobki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obrobki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obrobki: parzona	
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obrobki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obrobki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obrobki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2077.60 kcal; Bialko: 134.05 g; W glowodany ogolem: 254.30 g; Cukier: 46.85 g; Tluszcz: 65.64 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.27 g; Bionnik: 31.54 g; Sol: 28.69 g

2026-01-22 czwartek	Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	D em 70g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2120.35 kcal; Białko: 90.50 g; W glowodany ogółem: 344.22 g; Cukier: 93.22 g; Tłuszcz: 49.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.05 g; Błonnik: 38.50 g; Sól: 7.60 g						
2026-01-23 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2279.65 kcal; Białko: 113.72 g; W glowodany ogółem: 316.79 g; Cukier: 60.89 g; Tłuszcz: 65.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.45 g; Błonnik: 23.16 g; Sól: 7.83 g					

Jadłospis za okres od 2026-01-14 do 2026-01-23

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-14 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Pomidor b /s 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2053.09 kcal; Białko: 98.40 g; W glowodany ogółem: 308.36 g; Cukier: 38.24 g; Tłuszcz: 57.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.73 g; Błonnik: 21.51 g; Sól: 24.90 g						
2026-01-15 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2155.23 kcal; Białko: 126.66 g; W glowodany ogółem: 305.74 g; Cukier: 56.31 g; Tłuszcz: 55.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.93 g; Błonnik: 27.03 g; Sól: 31.90 g						
2026-01-16 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

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		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wiejski 200 g 200g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2169.57 kcal; Białko: 125.71 g; W glowodany ogółem: 336.75 g; Cukier: 48.74 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.39 g; Błonnik: 31.43 g; Sól: 40.47 g

2026-01-17 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2293.35 kcal; Białko: 128.27 g; W glowodany ogółem: 339.13 g; Cukier: 59.32 g; Tłuszcz: 60.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 12.83 g; Błonnik: 33.37 g; Sól: 33.12 g

2026-01-18 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ry owa 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g		Salatka ziemniaczana 150g	Szynka drobiowa 50 g 50g

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1983.61 kcal; Białko: 116.74 g; W glowodany ogółem: 326.04 g; Cukier: 49.80 g; Tłuszcz: 36.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.51 g; Błonnik: 30.07 g; Sól: 33.70 g						
2026-01-19 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie			
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2285.30 kcal; Białko: 114.85 g; W glowodany ogółem: 361.14 g; Cukier: 46.46 g; Tłuszcz: 59.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.96 g; Błonnik: 34.65 g; Sól: 50.04 g						
2026-01-20 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Serek wiejski 200 g 200g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2277.79 kcal; Białko: 166.94 g; W glowodany ogółem: 302.10 g; Cukier: 56.14 g; Tłuszcz: 55.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.56 g; Błonnik: 27.51 g; Sól: 29.18 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	Pomidor b /s 100g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2152.49 kcal; Białko: 127.50 g; W glowodany ogółem: 346.56 g; Cukier: 68.81 g; Tłuszcz: 37.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.98 g; Błonnik: 25.87 g; Sól: 25.98 g						
2026-01-22 czwartek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2026.43 kcal; Białko: 93.36 g; W glowodany ogółem: 378.69 g; Cukier: 93.84 g; Tłuszcz: 28.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.77 g; Błonnik: 41.36 g; Sól: 28.63 g						
2026-01-23 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wiejski 200 g 200g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml		Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2275.16 kcal; Białko: 123.27 g; W glowodany ogółem: 343.92 g; Cukier: 67.89 g; Tłuszcz: 48.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.62 g; Błonnik: 21.56 g; Sól: 6.20 g						