

Jadłospis za okres od 2026-01-24 do 2026-02-02

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-24 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2382.22 kcal; Białko: 123.32 g; W glowodany ogółem: 288.24 g; Cukier: 56.56 g; Tłuszcz: 91.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.83 g; Błonnik: 30.84 g; Sól: 32.89 g

2026-01-25 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml 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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata 250ml	
	Ser topiny 140 g 17,5g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2047.67 kcal; Białko: 127.61 g; W glowodany ogółem: 270.09 g; Cukier: 56.65 g; Tłuszcz: 57.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.87 g; Błonnik: 28.48 g; Sól: 42.81 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-26 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Ogórek wie y 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2270.55 kcal; Białko: 101.21 g; W glowodany ogółem: 316.82 g; Cukier: 48.26 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.90 g; Błonnik: 29.03 g; Sól: 24.53 g

2026-01-27 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn 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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2494.73 kcal; Białko: 127.53 g; W glowodany ogółem: 315.81 g; Cukier: 52.88 g; Tłuszcz: 98.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.45 g; Błonnik: 30.48 g; Sól: 35.10 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-28 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2417.47 kcal; Białko: 116.49 g; W glowodany ogółem: 300.03 g; Cukier: 47.58 g; Tłuszcz: 91.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.36 g; Błonnik: 29.12 g; Sól: 34.31 g						
2026-01-29 czwartek	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 pszenny(2 k) 40g 40g 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 fromage 80 g 80g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2403.56 kcal; Białko: 120.35 g; W glowodany ogółem: 266.75 g; Cukier: 41.56 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.88 g; Błonnik: 20.51 g; Sól: 11.43 g						
2026-01-30 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 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 Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	D em 70g				surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2375.18 kcal; Białko: 90.69 g; W glowodany ogółem: 365.75 g; Cukier: 95.90 g; Tłuszcz: 66.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.57 g; Błonnik: 29.22 g; Sól: 12.14 g						
2026-01-31 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2171.56 kcal; Białko: 107.28 g; W glowodany ogółem: 290.13 g; Cukier: 46.04 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.61 g; Błonnik: 27.00 g; Sól: 32.89 g						
2026-02-01 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Ser topiny 140 g 17,5g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2514.66 kcal; Białko: 132.83 g; W glowodany ogółem: 333.40 g; Cukier: 52.97 g; Tłuszcz: 84.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.00 g; Błonnik: 34.49 g; Sól: 46.72 g

2026-02-02 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2206.40 kcal; Białko: 91.30 g; W glowodany ogółem: 249.54 g; Cukier: 49.33 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.86 g; Błonnik: 19.70 g; Sól: 5.64 g

Jadłospis za okres od 2026-01-24 do 2026-02-02

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-24 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Szynka drobiowa 50 g 50g	Salata zielona li 35g
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2057.25 kcal; Białko: 118.71 g; W glowodany ogółem: 239.72 g; Cukier: 25.15 g; Tłuszcz: 81.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.14 g; Błonnik: 32.08 g; Sól: 31.34 g						
2026-01-25 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata b/c 250ml	
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2184.84 kcal; Białko: 134.31 g; W glowodany ogółem: 255.14 g; Cukier: 38.72 g; Tłuszcz: 76.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.21 g; Błonnik: 31.06 g; Sól: 42.35 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-26 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Ogórek wie y 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2001.70 kcal; Białko: 100.35 g; W glowodany ogółem: 278.97 g; Cukier: 27.98 g; Tłuszcz: 62.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.85 g; Błonnik: 29.96 g; Sól: 24.49 g						
2026-01-27 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2295.28 kcal; Białko: 129.79 g; W glowodany ogółem: 278.15 g; Cukier: 29.70 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.27 g; Błonnik: 31.72 g; Sól: 34.57 g						
2026-01-28 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	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	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony zielowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2295.00 kcal; Białko: 112.42 g; W glowodany ogółem: 276.99 g; Cukier: 37.67 g; Tłuszcz: 90.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.26 g; Błonnik: 36.80 g; Sól: 34.43 g						
2026-01-29 czwartek	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 graham (2 kr) 35g 35g 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 fromage 80 g 80g		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2375.86 kcal; Białko: 121.99 g; W glowodany ogółem: 247.72 g; Cukier: 19.17 g; Tłuszcz: 102.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.57 g; Błonnik: 27.29 g; Sól: 11.47 g						
2026-01-30 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wypasiony zielowy 125 g 125g		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g	pomidor 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g				Kawa zboowa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2212.43 kcal; Białko: 101.12 g; W glowodany ogółem: 279.97 g; Cukier: 39.67 g; Tłuszcz: 82.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.29 g; Blonnik: 29.00 g; Sól: 14.61 g

2026-01-31 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1956.17 kcal; Białko: 110.15 g; W glowodany ogółem: 260.40 g; Cukier: 31.74 g; Tłuszcz: 63.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.92 g; Blonnik: 28.33 g; Sól: 31.80 g

2026-02-01 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	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: 2486.13 kcal; Białko: 138.28 g; W glowodany ogółem: 309.66 g; Cukier: 40.87 g; Tłuszcz: 88.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.01 g; Błonnik: 38.04 g; Sól: 46.24 g						
2026-02-02 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1949.78 kcal; Białko: 105.27 g; W glowodany ogółem: 230.68 g; Cukier: 24.94 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.86 g; Błonnik: 23.44 g; Sól: 3.57 g						

Jadłospis za okres od 2026-01-24 do 2026-02-02

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-24 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2366.22 kcal; Białko: 122.67 g; W glowodany ogółem: 284.94 g; Cukier: 56.51 g; Tłuszcz: 91.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.63 g; Błonnik: 29.84 g; Sól: 31.39 g						
2026-01-25 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml 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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	pomidor 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2252.89 kcal; Białko: 135.24 g; W glowodany ogółem: 279.86 g; Cukier: 66.59 g; Tłuszcz: 73.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.15 g; Błonnik: 28.28 g; Sól: 39.42 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-26 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Leczo 300 g 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Ogórek kiszony 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2195.49 kcal; Białko: 101.27 g; W glowodany ogółem: 318.10 g; Cukier: 48.07 g; Tłuszcz: 66.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.73 g; Błonnik: 28.88 g; Sól: 23.96 g						
2026-01-27 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett 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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2313.67 kcal; Białko: 121.00 g; W glowodany ogółem: 297.73 g; Cukier: 53.72 g; Tłuszcz: 79.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.08 g; Błonnik: 25.99 g; Sól: 34.38 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-28 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml 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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2360.27 kcal; Białko: 113.74 g; W glowodany ogółem: 292.31 g; Cukier: 40.68 g; Tłuszcz: 90.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.36 g; Błonnik: 32.25 g; Sól: 34.26 g						
2026-01-29 czwartek	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 pszenny(2 k) 40g 40g 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 fromage 80 g 80g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretki drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2411.31 kcal; Białko: 120.50 g; W glowodany ogółem: 268.35 g; Cukier: 41.56 g; Tłuszcz: 98.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.35 g; Błonnik: 20.51 g; Sól: 11.43 g						
2026-01-30 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j zmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		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 : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2454.68 kcal; Białko: 101.34 g; W glowodany ogółem: 371.75 g; Cukier: 100.45 g; Tłuszcz: 67.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.32 g; Błonnik: 29.22 g; Sól: 12.24 g

2026-01-31 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.06 kcal; Białko: 107.93 g; W glowodany ogółem: 294.78 g; Cukier: 46.09 g; Tłuszcz: 73.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.58 g; Błonnik: 27.25 g; Sól: 32.89 g

2026-02-01 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Serek wiejski 200 g 200g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2382.16 kcal; Białko: 130.78 g; W glowodany ogółem: 314.22 g; Cukier: 60.09 g; Tłuszcz: 77.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.14 g; Błonnik: 27.12 g; Sól: 33.86 g

2026-02-02 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2206.40 kcal; Białko: 91.30 g; W glowodany ogółem: 249.54 g; Cukier: 49.33 g; Tłuszcz: 94.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.86 g; Błonnik: 19.70 g; Sól: 5.64 g

Jadłospis za okres od 2026-01-24 do 2026-02-02

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-24 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Ser fromage 80 g 80g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Salata zielona li 35g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2168.67 kcal; Bialko: 115.49 g; W glowodany ogolem: 309.17 g; Cukier: 47.58 g; Tluszcz: 66.28 g; Kwasy tluszczowe nasycone:25.00 g; Blonnik: 29.47 g; Sol: 29.57 g						
2026-01-25 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml 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 : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2175.86 kcal; Bialko: 136.61 g; W glowodany ogolem: 316.80 g; Cukier: 71.83 g; Tluszcz: 48.73 g; Kwasy tluszczowe nasycone:19.91 g; Blonnik: 27.44 g; Sol: 33.13 g						
2026-01-26 poniedzialek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Kefir truskawkowy 150ml	Zupa ziemniaczana 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Sałatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Pomidor b /s 100g
	Pomidor b /s 100g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2175.61 kcal; Białko: 129.77 g; W glowodany ogółem: 361.59 g; Cukier: 44.69 g; Tłuszcz: 36.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.45 g; Błonnik: 32.02 g; Sól: 24.41 g						
2026-01-27 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Sałata zielona li 35g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2346.52 kcal; Białko: 132.91 g; W glowodany ogółem: 335.62 g; Cukier: 61.70 g; Tłuszcz: 61.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.21 g; Błonnik: 25.30 g; Sól: 34.44 g						
2026-01-28 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml 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		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		Pomidor b/s 100g	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny: mleko
	banan c 150g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2302.40 kcal; Białko: 111.66 g; W glowodany ogółem: 356.30 g; Cukier: 57.59 g; Tłuszcz: 62.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 15.20 g; Błonnik: 38.26 g; Sól: 32.08 g

2026-01-29 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa makaronowa 450ml 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie
	Ser fromage 80 g 80g		Gulasz nt 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor b/s 100g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2298.27 kcal; Białko: 124.17 g; W glowodany ogółem: 324.87 g; Cukier: 51.92 g; Tłuszcz: 66.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.10 g; Błonnik: 25.81 g; Sól: 34.06 g

2026-01-30 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko
	D em 70g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2164.46 kcal; Białko: 90.70 g; W glowodany ogółem: 336.09 g; Cukier: 94.92 g; Tłuszcz: 53.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 14.92 g; Błonnik: 20.28 g; Sól: 3.39 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-01-31 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko	
	banan c 150g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2136.20 kcal; Bialko: 116.33 g; W glowodany ogolem: 337.97 g; Cukier: 59.44 g; Tluszcz: 49.19 g; Kwasy tluszczowe nasycone:18.26 g; Blonnik: 30.12 g; Sol: 28.08 g						
2026-02-01 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wiejski 200 g 200g
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2422.18 kcal; Bialko: 142.14 g; W glowodany ogolem: 350.53 g; Cukier: 66.67 g; Tluszcz: 60.71 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.79 g; Blonnik: 25.01 g; Sol: 33.68 g						
2026-02-02 poniedzialek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Makaron z sosem mi snym 200g		chleb pszenny (4 kr) 70g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
					Pomidor b /s 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2391.93 kcal; Białko: 124.00 g; W glowodany ogółem: 325.86 g; Cukier: 66.67 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.37 g; Błonnik: 20.47 g; Sól: 3.81 g						