

Jadłospis za okres od 2026-02-23 do 2026-03-04

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-02-23 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2403.09 kcal; Białko: 110.37 g; W glowodany ogółem: 269.93 g; Cukier: 41.81 g; Tłuszcz: 99.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Błonnik: 26.01 g; Sól: 16.63 g						
2026-02-24 wtorek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2387.95 kcal; Białko: 100.99 g; W glowodany ogółem: 368.87 g; Cukier: 87.24 g; Tłuszcz: 67.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.30 g; Błonnik: 35.27 g; Sól: 40.27 g						

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-02-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ser topiny 140 g 17,5g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2067.76 kcal; Białko: 94.23 g; W glowodany ogółem: 300.93 g; Cukier: 42.65 g; Tłuszcz: 64.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.78 g; Błonnik: 28.11 g; Sól: 27.60 g

2026-02-26 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		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: 2491.42 kcal; Białko: 137.58 g; W glowodany ogółem: 292.70 g; Cukier: 52.25 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.11 g; Błonnik: 38.33 g; Sól: 33.72 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-02-27 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2304.82 kcal; Białko: 100.20 g; W glowodany ogółem: 316.11 g; Cukier: 54.71 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.92 g; Błonnik: 23.30 g; Sól: 10.57 g

2026-02-28 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2206.98 kcal; Białko: 120.13 g; W glowodany ogółem: 284.65 g; Cukier: 50.20 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.79 g; Błonnik: 39.87 g; Sól: 9.03 g

2026-03-01 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	pomidor 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa. 50g		Schab duszony 150g		Kiełbasa krakowska 50g	Serek wypasiony 125 g 100g
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g	
					Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2293.69 kcal; Białko: 104.29 g; W glowodany ogółem: 291.77 g; Cukier: 36.95 g; Tłuszcz: 87.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.13 g; Błonnik: 29.12 g; Sól: 38.91 g						
2026-03-02 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Bułka ma lana 80g 80g
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g		Masło 10g	D em 50g 50g
	Alergeny : mleko		Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g		Pasztet z drobiu 80g	
			Spos.obróbki: pieczenie		Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot 250ml		Salatka marchewkowa 150g	
			Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Kakao. 250ml	
	Spos.obróbki: gotowanie				Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2470.72 kcal; Białko: 96.93 g; W glowodany ogółem: 321.19 g; Cukier: 82.70 g; Tłuszcz: 94.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.39 g; Błonnik: 24.14 g; Sól: 15.45 g						
2026-03-03 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml	Zupa dyniowa z grzankami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g
		Alergeny : mleko	Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Sos jarzynowy 100 ml 100g		Masło 10g	Masło 5 g 5g
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2117.67 kcal; Białko: 126.60 g; W glowodany ogółem: 284.89 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.97 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.33 g

2026-03-04 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ser topiny 140 g 17,5g	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka typu grecka 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2378.51 kcal; Białko: 127.71 g; W glowodany ogółem: 281.69 g; Cukier: 41.20 g; Tłuszcz: 85.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.55 g; Błonnik: 23.40 g; Sól: 10.18 g

Jadłospis za okres od 2026-02-23 do 2026-03-04

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-02-23 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko	Kefir bananowy b/c 150ml	Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2302.34 kcal; Białko: 106.99 g; W glowodany ogółem: 271.96 g; Cukier: 34.85 g; Tłuszcz: 92.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.83 g; Błonnik: 31.30 g; Sól: 15.10 g						
2026-02-24 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jablko 100g	Kapu niak z kiszanej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Ser fromage 80 g 80g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny : mleko	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2018.95 kcal; Białko: 92.37 g; W glowodany ogółem: 277.86 g; Cukier: 29.45 g; Tłuszcz: 70.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.72 g; Błonnik: 32.51 g; Sól: 40.35 g						
2026-02-25 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g 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		Ry p 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 : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ser fromage 80 g 80g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Sałatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2091.14 kcal; Białko: 103.91 g; W glowodany ogółem: 273.71 g; Cukier: 22.10 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.95 g; Błonnik: 27.65 g; Sól: 27.72 g

2026-02-26 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		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: 2400.80 kcal; Białko: 134.91 g; W glowodany ogółem: 272.48 g; Cukier: 41.71 g; Tłuszcz: 93.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.94 g; Błonnik: 39.31 g; Sól: 33.86 g

2026-02-27 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Sos twarogowy 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: mleko		Alergeny: mleko	Alergeny: mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Herbata b/c 250ml				Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2134.97 kcal; Białko: 96.12 g; W ęlowodany ogółem: 272.14 g; Cukier: 30.60 g; Tłuszcz: 78.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.84 g; Błonnik: 23.65 g; Sól: 10.74 g						
2026-02-28 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Sok pomidorowy 300g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2060.85 kcal; Białko: 141.72 g; W ęlowodany ogółem: 242.19 g; Cukier: 32.90 g; Tłuszcz: 65.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 34.55 g; Błonnik: 47.25 g; Sól: 12.38 g						
2026-03-01 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 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: 2256.84 kcal; Białko: 104.72 g; W glowodany ogółem: 280.25 g; Cukier: 33.03 g; Tłuszcz: 88.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.30 g; Błonnik: 34.87 g; Sól: 39.08 g						
2026-03-02 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2306.03 kcal; Białko: 118.47 g; W glowodany ogółem: 248.89 g; Cukier: 37.29 g; Tłuszcz: 98.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.22 g; Błonnik: 25.27 g; Sól: 13.50 g						
2026-03-03 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wypasiony ziółowy 125 g 125g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g		Filet z drobiu 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2240.91 kcal; Białko: 128.57 g; W glowodany ogółem: 276.00 g; Cukier: 36.55 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.88 g; Błonnik: 38.67 g; Sól: 38.18 g						
2026-03-04 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	pomidor 50g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka typu grecka 100g	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2436.37 kcal; Białko: 148.84 g; W glowodany ogółem: 262.46 g; Cukier: 28.72 g; Tłuszcz: 90.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.05 g; Błonnik: 27.94 g; Sól: 11.23 g						

Jadłospis za okres od 2026-02-23 do 2026-03-04

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-02-23 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 15 ml 15ml	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

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

2026-02-24 wtorek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej i ketchupu 100g Alergeny: mleko	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2413.75 kcal; Białko: 100.71 g; W glowodany ogółem: 378.54 g; Cukier: 87.53 g; Tłuszcz: 68.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.92 g; Błonnik: 34.82 g; Sól: 41.58 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-02-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Leczo 300 g 300g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	pomidor 50g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Ser fromage 80 g 80g		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: 2078.68 kcal; Białko: 100.64 g; W glowodany ogółem: 301.31 g; Cukier: 44.17 g; Tłuszcz: 62.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.04 g; Błonnik: 27.55 g; Sól: 25.49 g

2026-02-26 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka . 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		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 ywcz: Warto energetyczna: 2491.42 kcal; Białko: 137.58 g; W glowodany ogółem: 292.70 g; Cukier: 52.25 g; Tłuszcz: 94.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.11 g; Błonnik: 38.33 g; Sól: 33.72 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-02-27 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200 g 200g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	Herbata 250ml				Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2312.57 kcal; Białko: 100.35 g; W glowodany ogółem: 317.71 g; Cukier: 54.71 g; Tłuszcz: 78.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.38 g; Błonnik: 23.30 g; Sól: 10.57 g						
2026-02-28 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pasta twarogowo- pomidorowa z tuńczykiem 80 g 80g	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty pekińskiej o 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2044.39 kcal; Białko: 107.66 g; W glowodany ogółem: 267.80 g; Cukier: 57.09 g; Tłuszcz: 67.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.64 g; Błonnik: 38.41 g; Sól: 8.07 g						
2026-03-01 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ryżem 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		Ziemniaki 300g		Masło 10g	pomidor 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa. 50g		Schab duszony 150g		Kielbasa krakowska 50g	Serek wypasiony 125 g 100g
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2250.54 kcal; Białko: 105.24 g; W glowodany ogółem: 295.02 g; Cukier: 43.12 g; Tłuszcz: 82.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.19 g; Błonnik: 28.12 g; Sól: 32.89 g

2026-03-02 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2471.47 kcal; Białko: 96.73 g; W glowodany ogółem: 321.34 g; Cukier: 82.65 g; Tłuszcz: 94.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.82 g; Błonnik: 23.89 g; Sól: 15.45 g

2026-03-03 wtorek	Ketchup 20g 20g	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g	Szynka drobiowa 50 g 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zboowa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2117.67 kcal; Białko: 126.60 g; W glowodany ogółem: 284.89 g; Cukier: 51.44 g; Tłuszcz: 63.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.97 g; Błonnik: 32.05 g; Sól: 37.33 g						
2026-03-04 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2471.87 kcal; Białko: 147.32 g; W glowodany ogółem: 283.86 g; Cukier: 52.72 g; Tłuszcz: 85.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.30 g; Błonnik: 21.83 g; Sól: 11.21 g						

Jadłospis za okres od 2026-02-23 do 2026-03-04

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-02-23 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2462.32 kcal; Białko: 134.44 g; W glowodany ogółem: 327.21 g; Cukier: 55.94 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.96 g; Błonnik: 22.41 g; Sól: 9.81 g						
2026-02-24 wtorek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	D em 70g		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2278.66 kcal; Białko: 102.08 g; W glowodany ogółem: 386.31 g; Cukier: 86.06 g; Tłuszcz: 50.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.23 g; Błonnik: 33.68 g; Sól: 40.98 g						
2026-02-25 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Pomidor b /s 100g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2001.17 kcal; Białko: 113.93 g; W glowodany ogółem: 320.36 g; Cukier: 43.80 g; Tłuszcz: 42.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:15.64 g; Błonnik: 31.31 g; Sól: 24.82 g

2026-02-26 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	pomidor 50g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 50g 50g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Sałata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2271.83 kcal; Białko: 135.89 g; W glowodany ogółem: 297.29 g; Cukier: 53.73 g; Tłuszcz: 69.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.09 g; Błonnik: 27.02 g; Sól: 27.16 g

2026-02-27 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
					jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2461.65 kcal; Białko: 123.82 g; W glowodany ogółem: 420.16 g; Cukier: 75.44 g; Tłuszcz: 39.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.39 g; Błonnik: 30.19 g; Sól: 20.67 g						
2026-02-28 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2018.50 kcal; Białko: 105.45 g; W glowodany ogółem: 345.73 g; Cukier: 63.68 g; Tłuszcz: 41.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.39 g; Błonnik: 44.16 g; Sól: 30.65 g						
2026-03-01 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2297.70 kcal; Białko: 114.30 g; W glowodany ogółem: 318.23 g; Cukier: 45.67 g; Tłuszcz: 73.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.68 g; Błonnik: 25.36 g; Sól: 31.12 g						
2026-03-02 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 50g 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.28 kcal; Białko: 114.55 g; W glowodany ogółem: 365.03 g; Cukier: 77.56 g; Tłuszcz: 55.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.97 g; Błonnik: 22.15 g; Sól: 21.25 g						
2026-03-03 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		banan c 150g	
			Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2375.85 kcal; Białko: 138.30 g; W glowodany ogółem: 378.11 g; Cukier: 79.03 g; Tłuszcz: 46.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.29 g; Błonnik: 34.03 g; Sól: 29.66 g						
2026-03-04 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml A lergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemiaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 100g A lergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2462.56 kcal; Białko: 147.82 g; W glowodany ogółem: 344.42 g; Cukier: 62.53 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.39 g; Błonnik: 25.07 g; Sól: 35.90 g						