

Jadłospis za okres od 2026-03-05 do 2026-03-14

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-03-05 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko 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: 2240.87 kcal; Białko: 100.30 g; W glowodany ogółem: 295.24 g; Cukier: 58.32 g; Tłuszcz: 78.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.84 g; Błonnik: 31.30 g; Sól: 33.08 g						
2026-03-06 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa z soczewicy z grzankami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2436.82 kcal; Białko: 105.50 g; W glowodany ogółem: 357.22 g; Cukier: 98.81 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.01 g; Błonnik: 36.06 g; Sól: 33.59 g						
2026-03-07 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler 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 ywczce: Warto energetyczna: 2426.44 kcal; Białko: 114.40 g; W glowodany ogółem: 320.81 g; Cukier: 53.64 g; Tłuszcz: 88.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.22 g; Błonnik: 34.86 g; Sól: 46.54 g						
2026-03-08 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Ser ółty 60g Alergeny: mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2204.18 kcal; Białko: 126.81 g; W glowodany ogółem: 244.13 g; Cukier: 49.36 g; Tłuszcz: 91.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.15 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 34.51 g						
2026-03-09 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka truskawkowa 150ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Ser fromage 80 g 80g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Pomidor 100 g 100g				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: 2302.43 kcal; Białko: 112.89 g; W glowodany ogółem: 248.57 g; Cukier: 51.20 g; Tłuszcz: 102.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.02 g; Błonnik: 25.20 g; Sól: 21.49 g						
2026-03-10 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetr Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2374.05 kcal; Białko: 114.92 g; W glowodany ogółem: 299.16 g; Cukier: 32.72 g; Tłuszcz: 84.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.11 g; Błonnik: 27.82 g; Sól: 6.01 g						
2026-03-11 roda	Ketchup 20g 20g	Serek truskawkowy 150g 150g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

1. Dieta podstawowa (1)

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

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2258.55 kcal; Białko: 99.64 g; W glowodany ogółem: 326.80 g; Cukier: 57.38 g; Tłuszcz: 69.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.43 g; Błonnik: 29.33 g; Sól: 29.68 g

2026-03-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.34 kcal; Białko: 127.93 g; W glowodany ogółem: 309.52 g; Cukier: 59.81 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.59 g; Błonnik: 29.40 g; Sól: 39.18 g

2026-03-13 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Krupnik z ziemniakami 500ml		Masło 10g	Masło 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2261.57 kcal; Białko: 110.18 g; W glowodany ogółem: 332.36 g; Cukier: 50.69 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.62 g; Błonnik: 26.49 g; Sól: 19.63 g						
2026-03-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2467.90 kcal; Białko: 101.16 g; W glowodany ogółem: 336.99 g; Cukier: 71.49 g; Tłuszcz: 84.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.29 g; Błonnik: 27.99 g; Sól: 17.11 g						

Jadłospis za okres od 2026-03-05 do 2026-03-14

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-03-05 czwartek	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	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2098.70 kcal; Białko: 99.77 g; W glowodany ogółem: 279.46 g; Cukier: 30.10 g; Tłuszcz: 74.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.07 g; Błonnik: 36.11 g; Sól: 32.67 g						
2026-03-06 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Zupa z soczewicy z grzankami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2029.40 kcal; Białko: 90.80 g; W glowodany ogółem: 257.85 g; Cukier: 34.59 g; Tłuszcz: 80.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:49.54 g; Błonnik: 36.04 g; Sól: 33.07 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-03-07 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr 150g 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: 2294.09 kcal; Białko: 116.92 g; W glowodany ogółem: 279.69 g; Cukier: 28.63 g; Tłuszcz: 89.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.09 g; Błonnik: 36.11 g; Sól: 46.71 g						
2026-03-08 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2177.34 kcal; Białko: 136.58 g; W glowodany ogółem: 232.82 g; Cukier: 36.57 g; Tłuszcz: 82.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.22 g; Błonnik: 35.76 g; Sól: 32.80 g						
2026-03-09 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Pierogi leniwe 200g		Masło 10g	Ser fromage 80 g 80g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Serek wypasiony ziolowy 125 g 125g		jablko 100g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ogórek kiszony 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka typu grecka 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.66 kcal; Bialko: 125.80 g; W glowodany ogolem: 237.11 g; Cukier: 41.43 g; Tluszcz: 90.15 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.42 g; Bionnik: 29.20 g; Sol: 20.75 g						
2026-03-10 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kapusta zasma ana 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2472.83 kcal; Bialko: 119.80 g; W glowodany ogolem: 304.93 g; Cukier: 26.86 g; Tluszcz: 91.44 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.79 g; Bionnik: 34.79 g; Sol: 6.19 g						
2026-03-11 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Ogorkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Maslo 10g		Ry p 80g		Maslo 10g	pomidor 50g

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	
	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko		Leczo z ciecierzyc 300 g 300g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2235.75 kcal; Białko: 102.26 g; W glowodany ogółem: 283.60 g; Cukier: 30.59 g; Tłuszcz: 86.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.82 g; Błonnik: 30.57 g; Sól: 29.08 g						
2026-03-12 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Surówka z buraka wklowego 150g Alergeny : gorczyca		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2179.51 kcal; Białko: 126.46 g; W glowodany ogółem: 278.06 g; Cukier: 34.80 g; Tłuszcz: 71.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.10 g; Błonnik: 33.95 g; Sól: 39.21 g						
2026-03-13 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Krupnik z ziemniakami 500ml		Masło 10g	Masło 5 g 5g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2133.30 kcal; Białko: 106.15 g; W glowodany ogółem: 302.80 g; Cukier: 37.93 g; Tłuszcz: 61.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.40 g; Błonnik: 27.73 g; Sól: 19.80 g						
2026-03-14 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2565.60 kcal; Białko: 110.49 g; W glowodany ogółem: 299.60 g; Cukier: 31.46 g; Tłuszcz: 107.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.16 g; Błonnik: 31.93 g; Sól: 16.61 g						

Jadłospis za okres od 2026-03-05 do 2026-03-14

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-03-05 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko 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: 2252.37 kcal; Białko: 101.22 g; W glowodany ogółem: 303.88 g; Cukier: 57.97 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.82 g; Błonnik: 33.33 g; Sól: 30.07 g						
2026-03-06 piątek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Dem 70g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos. obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Kawa zbozowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2444.30 kcal; Białko: 102.83 g; W glowodany ogółem: 373.48 g; Cukier: 100.60 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.13 g; Błonnik: 35.92 g; Sól: 35.09 g						
2026-03-07 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, 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	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	pomidor 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler 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: 2447.54 kcal; Białko: 114.39 g; W glowodany ogółem: 331.88 g; Cukier: 54.03 g; Tłuszcz: 88.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.71 g; Błonnik: 34.29 g; Sól: 49.85 g						
2026-03-08 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g Alergeny: jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2289.38 kcal; Białko: 118.51 g; W glowodany ogółem: 247.83 g; Cukier: 52.86 g; Tłuszcz: 96.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.95 g; Błonnik: 31.71 g; Sól: 33.73 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-03-09 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony ziołowy 125 g 125g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	Ogórek kiszony 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Pomidor 100 g 100g				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: 2302.43 kcal; Białko: 112.89 g; W glowodany ogółem: 248.57 g; Cukier: 51.20 g; Tłuszcz: 102.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.02 g; Błonnik: 25.20 g; Sól: 21.49 g

2026-03-10 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki (3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe, mleko		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2325.80 kcal; Białko: 111.17 g; W glowodany ogółem: 290.15 g; Cukier: 34.40 g; Tłuszcz: 84.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.87 g; Błonnik: 25.77 g; Sól: 4.51 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-03-11 roda	Ketchup 20g 20g	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Leczo 300 g 300g		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2183.49 kcal; Białko: 99.69 g; W glowodany ogółem: 328.08 g; Cukier: 57.19 g; Tłuszcz: 60.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.26 g; Błonnik: 29.17 g; Sól: 29.12 g						
2026-03-12 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z buraka wickłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2283.34 kcal; Białko: 127.93 g; W glowodany ogółem: 309.52 g; Cukier: 59.81 g; Tłuszcz: 71.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.59 g; Błonnik: 29.40 g; Sól: 39.18 g						
2026-03-13 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Kefir bananowy 150ml	Sos twarogowy 80g		chleb graham (3 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2269.32 kcal; Białko: 110.33 g; W glowodany ogółem: 333.96 g; Cukier: 50.69 g; Tłuszcz: 62.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.09 g; Błonnik: 26.49 g; Sól: 19.63 g

2026-03-14 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko 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: 2407.63 kcal; Białko: 100.47 g; W glowodany ogółem: 333.26 g; Cukier: 79.62 g; Tłuszcz: 79.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.23 g; Błonnik: 25.62 g; Sól: 14.11 g

Jadłospis za okres od 2026-03-05 do 2026-03-14

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-03-05 czwartek	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	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2200.38 kcal; Białko: 121.16 g; W glowodany ogółem: 337.62 g; Cukier: 60.16 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.24 g; Błonnik: 33.01 g; Sól: 29.37 g						
2026-03-06 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	D em 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2424.13 kcal; Białko: 125.96 g; W glowodany ogółem: 412.35 g; Cukier: 107.53 g; Tłuszcz: 41.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.14 g; Błonnik: 34.44 g; Sól: 35.00 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-03-07 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g A lergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	pomidor 50g		Pieczen rzymska 100g A lergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Marchewka opruszana 150g A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2480.16 kcal; Bialko: 125.32 g; W glowodany ogolem: 367.00 g; Cukier: 60.38 g; Tluszcz: 71.89 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.35 g; Blonnik: 31.60 g; Sol: 49.57 g						
2026-03-08 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek wypasiony 125 g 100g A lergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
	banan c 150g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2313.21 kcal; Bialko: 136.36 g; W glowodany ogolem: 336.55 g; Cukier: 86.67 g; Tluszcz: 55.89 g; Kwasy tluszczowe nasycone:8.43 g; Blonnik: 28.83 g; Sol: 26.10 g						
2026-03-09 poniedzialek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml A lergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g A lergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wypasiony 125 g 125g A lergeny : mleko		jablko 100g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2520.67 kcal; Białko: 141.81 g; W glowodany ogółem: 338.81 g; Cukier: 64.38 g; Tłuszcz: 72.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.71 g; Błonnik: 21.85 g; Sól: 19.59 g						
2026-03-10 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.14 kcal; Białko: 116.89 g; W glowodany ogółem: 341.26 g; Cukier: 36.35 g; Tłuszcz: 52.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.59 g; Błonnik: 28.26 g; Sól: 28.64 g						
2026-03-11 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ry p 80g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z fileta z indyka 150g		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Herbata 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2196.92 kcal; Białko: 116.10 g; W glowodany ogółem: 366.58 g; Cukier: 57.43 g; Tłuszcz: 43.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.10 g; Błonnik: 31.39 g; Sól: 27.47 g						
2026-03-12 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g A lergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Szpinak 150g 150g A lergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g A lergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.19 kcal; Białko: 129.20 g; W glowodany ogółem: 335.86 g; Cukier: 56.17 g; Tłuszcz: 46.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.27 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 35.56 g						
2026-03-13 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml A lergeny : mleko	Sos twarogowy 80g A lergeny : mleko		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		Krupnik z ziemniakami 500ml A lergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Pasta z morskczuka i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g A lergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g A lergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g Herbata b/c 250ml		Herbata 250ml		Herbata 250ml	Serek wiejski 200 g 200g
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.80 kcal; Białko: 120.05 g; W glowodany ogółem: 357.77 g; Cukier: 43.55 g; Tłuszcz: 44.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.15 g; Błonnik: 26.21 g; Sól: 19.24 g						
2026-03-14 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g A lergeny : mleko	Zupa makaronowa 450ml A lergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 70g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2648.16 kcal; Bialko: 120.68 g; W glowodany ogolem: 399.37 g; Cukier: 93.74 g; Tluszcz: 72.30 g; Kwasy tluszczowe nasycone:26.40 g; Blonnik: 24.93 g; Sol: 35.07 g						