

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

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ser ółty 60g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		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: 1990.86 kcal; Białko: 99.82 g; W glowodany ogółem: 266.06 g; Cukier: 60.10 g; Tłuszcz: 75.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.11 g; Błonnik: 29.44 g; Sól: 30.44 g						
2026-04-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	poł dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2658.18 kcal; Białko: 137.65 g; W glowodany ogółem: 361.34 g; Cukier: 37.52 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.26 g; Błonnik: 34.04 g; Sól: 39.45 g						
2026-04-06 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml 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: 2003.24 kcal; Białko: 96.95 g; W glowodany ogółem: 264.18 g; Cukier: 33.66 g; Tłuszcz: 72.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.20 g; Błonnik: 27.97 g; Sól: 38.63 g						
2026-04-07 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z soczewic i ziemniakami 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2133.89 kcal; Białko: 100.62 g; W glowodany ogółem: 271.52 g; Cukier: 39.10 g; Tłuszcz: 86.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.93 g; Błonnik: 29.28 g; Sól: 25.16 g						
2026-04-08 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten ,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Papryka w 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Salata zielona li 35g				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2309.93 kcal; Białko: 85.26 g; W glowodany ogółem: 274.23 g; Cukier: 37.14 g; Tłuszcz: 101.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.94 g; Błonnik: 25.58 g; Sól: 15.30 g						
2026-04-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluenn Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml					

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2224.10 kcal; Białko: 134.70 g; W glowodany ogółem: 297.05 g; Cukier: 47.55 g; Tłuszcz: 68.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.23 g; Błonnik: 34.83 g; Sól: 33.26 g						
2026-04-10 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	D em 70g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczy ca	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2255.49 kcal; Białko: 105.85 g; W glowodany ogółem: 348.21 g; Cukier: 99.43 g; Tłuszcz: 58.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.23 g; Błonnik: 32.88 g; Sól: 35.42 g						
2026-04-11 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml					

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.43 kcal; Białko: 99.21 g; W glowodany ogółem: 288.74 g; Cukier: 44.98 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.58 g; Błonnik: 27.00 g; Sól: 31.95 g						
2026-04-12 niedziela	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	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ser topiny 140 g 17,5g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.31 kcal; Białko: 110.79 g; W glowodany ogółem: 289.42 g; Cukier: 61.81 g; Tłuszcz: 74.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.62 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 38.70 g					
2026-04-13 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2422.60 kcal; Białko: 121.13 g; W glowodany ogółem: 257.68 g; Cukier: 42.38 g; Tłuszcz: 102.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.94 g; Błonnik: 21.86 g; Sól: 10.13 g						

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

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-04 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1870.07 kcal; Białko: 113.84 g; W glowodany ogółem: 230.42 g; Cukier: 30.31 g; Tłuszcz: 63.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.33 g; Błonnik: 28.51 g; Sól: 29.81 g						
2026-04-05 niedziela	Babka piaskowa 100g		Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	poł dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					
Herbata b/c 250ml						
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2547.33 kcal; Białko: 134.47 g; W glowodany ogółem: 333.47 g; Cukier: 25.76 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.12 g; Błonnik: 35.28 g; Sól: 39.62 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-06 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Sałatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2128.54 kcal; Białko: 114.63 g; W glowodany ogółem: 255.06 g; Cukier: 25.72 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.53 g; Błonnik: 31.75 g; Sól: 38.91 g						
2026-04-07 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Krupnik z soczewic i ziemniakami 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		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	jabłko 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2123.94 kcal; Białko: 104.52 g; W glowodany ogółem: 281.11 g; Cukier: 26.97 g; Tłuszcz: 73.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.46 g; Błonnik: 34.82 g; Sól: 24.61 g						

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-08 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Jarzynowa z ziemniakam 500ml 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		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	Papryka w 50g		jabłko 100g		Salatka typu grecka 100g	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2191.74 kcal; Białko: 97.33 g; W glowodany ogółem: 263.07 g; Cukier: 28.37 g; Tłuszcz: 87.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.26 g; Błonnik: 29.59 g; Sól: 14.56 g					
2026-04-09 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny . 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g			
	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: 2188.40 kcal; Białko: 136.34 g; W glowodany ogółem: 276.02 g; Cukier: 23.16 g; Tłuszcz: 73.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.92 g; Błonnik: 41.61 g; Sól: 33.29 g						
2026-04-10 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	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		Ziemniaki 300g		Masło 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		Ryba w jarzynie 300g 300g  Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g  Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Papryka w 50g		Buraczki 150g  Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1971.79 kcal; Białko: 96.58 g; W glowodany ogółem: 262.16 g; Cukier: 41.38 g; Tłuszcz: 71.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.62 g; Błonnik: 39.09 g; Sól: 35.69 g						
2026-04-11 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g  Alergeny : gluten
	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g  Alergeny : mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek wie y 50g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2002.04 kcal; Białko: 102.08 g; W glowodany ogółem: 259.01 g; Cukier: 30.68 g; Tłuszcz: 72.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.89 g; Błonnik: 28.33 g; Sól: 30.87 g						
2026-04-12 niedziela	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	Serek naturalny 150g 150g  Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Serek wiejski 200 g 200g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2255.74 kcal; Bialko: 139.82 g; W glowodany ogolem: 263.99 g; Cukier: 35.31 g; Tluszcz: 80.56 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.25 g; Bionnik: 29.46 g; Sol: 39.73 g

2026-04-13 poniedzialek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny : gorczyca		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		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: 2191.48 kcal; Bialko: 129.40 g; W glowodany ogolem: 253.07 g; Cukier: 32.24 g; Tluszcz: 80.51 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.94 g; Bionnik: 25.60 g; Sol: 8.06 g

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

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-04 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka w 50g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko,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: 1861.69 kcal; Białko: 98.06 g; W glowodany ogółem: 266.88 g; Cukier: 61.95 g; Tłuszcz: 53.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.41 g; Błonnik: 29.23 g; Sól: 29.68 g						
2026-04-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	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	
	wikła z chrzanem 100g Spos.obróbki: gotowanie					

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2658.18 kcal; Białko: 137.65 g; W glowodany ogółem: 361.34 g; Cukier: 37.52 g; Tłuszcz: 85.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.26 g; Błonnik: 34.04 g; Sól: 39.45 g						
2026-04-06 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g Alergeny : mleko		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml 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: 1990.24 kcal; Białko: 96.55 g; W glowodany ogółem: 261.68 g; Cukier: 33.66 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.99 g; Błonnik: 27.17 g; Sól: 35.63 g						
2026-04-07 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.59 kcal; Białko: 100.34 g; W glowodany ogółem: 285.90 g; Cukier: 40.80 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.93 g; Błonnik: 29.45 g; Sól: 27.48 g						
2026-04-08 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Serek wypasiony 125 g 125g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 100g	
	Salata zielona li 35g				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2303.43 kcal; Białko: 85.06 g; W glowodany ogółem: 272.98 g; Cukier: 37.14 g; Tłuszcz: 100.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.83 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 13.80 g					
2026-04-09 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluenn Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 50g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml					

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.35 kcal; Białko: 135.77 g; W glowodany ogółem: 307.29 g; Cukier: 47.20 g; Tłuszcz: 68.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.67 g; Błonnik: 36.87 g; Sól: 30.25 g						
2026-04-10 pi tek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2495.47 kcal; Białko: 111.75 g; W glowodany ogółem: 407.86 g; Cukier: 104.53 g; Tłuszcz: 60.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.48 g; Błonnik: 45.66 g; Sól: 51.05 g						
2026-04-11 sobota	Ketchup 20g 20g	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2239.93 kcal; Białko: 99.86 g; W glowodany ogółem: 293.39 g; Cukier: 45.03 g; Tłuszcz: 82.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.54 g; Błonnik: 27.25 g; Sól: 31.95 g						
2026-04-12 niedziela	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	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Serek wiejski 200 g 200g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2307.94 kcal; Białko: 130.29 g; W glowodany ogółem: 290.31 g; Cukier: 65.20 g; Tłuszcz: 79.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.01 g; Błonnik: 24.38 g; Sól: 36.74 g						
2026-04-13 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Surówka z ogórka kiszzonego 150g Alergeny: gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml				Herbata 250ml	

#### 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2422.60 kcal; Białko: 121.13 g; W glowodany ogółem: 257.68 g; Cukier: 42.38 g; Tłuszcz: 102.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.94 g; Błonnik: 21.86 g; Sól: 10.13 g						

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

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-04 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g  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		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor b /s 100g		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor b /s 100g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2065.95 kcal; Białko: 117.05 g; W glowodany ogółem: 336.83 g; Cukier: 74.21 g; Tłuszcz: 37.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.85 g; Błonnik: 28.62 g; Sól: 29.36 g

2026-04-05 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten		zupa makaronowa n 450ml  Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g  Alergeny : gluten
	Babka piaskowa 100g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Marchewka opruszana 150g  Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2495.93 kcal; Białko: 136.51 g; W glowodany ogółem: 345.45 g; Cukier: 33.11 g; Tłuszcz: 75.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.00 g; Błonnik: 29.96 g; Sól: 31.03 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-06 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ry owa 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml		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: 2057.41 kcal; Białko: 117.49 g; W glowodany ogółem: 319.29 g; Cukier: 52.52 g; Tłuszcz: 43.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.13 g; Błonnik: 25.88 g; Sól: 32.04 g						
2026-04-07 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2284.75 kcal; Białko: 113.45 g; W glowodany ogółem: 347.90 g; Cukier: 57.07 g; Tłuszcz: 57.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.42 g; Błonnik: 28.49 g; Sól: 20.04 g						
2026-04-08 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Kefir bananowy 150ml	Jarzynowa z ziemniakam 500ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g  Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa w galarecie 70 70g	Masło 5 g 5g  Alergeny : mleko
	Masło 10g  Alergeny : mleko		jabłko 100g		Pomidor b /s 100g	Serek wypasiony 125 g 125g  Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie					
	Salata zielona li 35g					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2270.32 kcal; Bialko: 101.82 g; W glowodany ogolem: 318.53 g; Cukier: 38.49 g; Tluszcz: 74.11 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.06 g; Bionnik: 23.81 g; Sol: 12.79 g						
2026-04-09 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth 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		Potrawaka z drobiu nt 350ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Gulasz z fileta z indyka 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Serek wiejski 200 g 200g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2357.38 kcal; Bialko: 148.50 g; W glowodany ogolem: 349.84 g; Cukier: 55.41 g; Tluszcz: 56.49 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.06 g; Bionnik: 37.49 g; Sol: 29.70 g						
2026-04-10 pi tek	Zupa mleczna z platkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny Alergeny : gluten
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	D em 70g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2485.94 kcal; Białko: 114.70 g; W glowodany ogółem: 409.87 g; Cukier: 106.23 g; Tłuszcz: 57.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.62 g; Błonnik: 43.02 g; Sól: 51.22 g

2026-04-11 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pol dwica wieprzowa 30 g 30g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko, gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2076.39 kcal; Białko: 102.74 g; W glowodany ogółem: 325.39 g; Cukier: 55.36 g; Tłuszcz: 51.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.31 g; Błonnik: 27.89 g; Sól: 28.17 g

2026-04-12 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny : gluten	Posiłek nocny
	Serek wiejski 200 g 200g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2307.78 kcal; Białko: 141.75 g; W glowodany ogółem: 329.15 g; Cukier: 80.18 g; Tłuszcz: 56.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.36 g; Błonnik: 22.49 g; Sól: 34.86 g						
2026-04-13 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ser fromage 80 g 80g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masto 10g Alergeny : mleko	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
					Pomidor b /s 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2382.02 kcal; Białko: 133.04 g; W glowodany ogółem: 345.44 g; Cukier: 53.90 g; Tłuszcz: 56.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.15 g; Błonnik: 21.33 g; Sól: 14.75 g						