

Jadłospis za okres od 2026-04-24 do 2026-05-03

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-24 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pomidor 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2080.87 kcal; Białko: 105.22 g; W glowodany ogółem: 270.82 g; Cukier: 37.89 g; Tłuszcz: 80.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.90 g; Błonnik: 28.20 g; Sól: 32.34 g

2026-04-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		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 ywczce: Warto energetyczna: 2395.39 kcal; Białko: 117.44 g; W glowodany ogółem: 312.78 g; Cukier: 46.13 g; Tłuszcz: 86.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.10 g; Błonnik: 28.89 g; Sól: 34.92 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-26 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml 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	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Ser ólty 40 g 40g Alergeny : mleko		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2058.51 kcal; Bialko: 136.18 g; W glowodany ogółem: 237.56 g; Cukier: 44.80 g; Tluszcz: 73.83 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.73 g; Bionnik: 32.63 g; Sól: 37.05 g						
2026-04-27 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2408.13 kcal; Bialko: 106.60 g; W glowodany ogółem: 300.72 g; Cukier: 45.91 g; Tluszcz: 90.92 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.13 g; Bionnik: 24.46 g; Sól: 21.82 g						
2026-04-28 wtorek	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	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2320.63 kcal; Białko: 127.00 g; W glowodany ogółem: 319.37 g; Cukier: 82.82 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.70 g; Błonnik: 27.94 g; Sól: 35.58 g

2026-04-29 roda	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		pomidor 50g	
	miód25g 25g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2238.65 kcal; Białko: 109.97 g; W glowodany ogółem: 318.26 g; Cukier: 64.89 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.30 g; Błonnik: 31.04 g; Sól: 11.41 g

2026-04-30 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g		Pieczen rzymska 100g		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie			Alergeny : jajko 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		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.35 kcal; Białko: 105.60 g; W glowodany ogółem: 295.67 g; Cukier: 44.05 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.16 g; Blonnik: 27.08 g; Sól: 37.12 g

2026-05-01 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ser ółty 60g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Papryka w 50g		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2305.34 kcal; Białko: 140.50 g; W glowodany ogółem: 273.35 g; Cukier: 37.38 g; Tłuszcz: 88.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.03 g; Blonnik: 28.43 g; Sól: 34.04 g

2026-05-02 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g		Salatka jarzynowa mr 150g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko,gorczyca	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.96 kcal; Białko: 98.91 g; W glowodany ogółem: 289.34 g; Cukier: 46.34 g; Tłuszcz: 91.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.72 g; Błonnik: 29.10 g; Sól: 11.31 g						
2026-05-03 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Ogórek wie y 100 g 100g	
	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: 2289.67 kcal; Białko: 129.91 g; W glowodany ogółem: 301.52 g; Cukier: 45.37 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.45 g; Błonnik: 26.79 g; Sól: 38.35 g						

Jadłospis za okres od 2026-04-24 do 2026-05-03

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-24 piątek	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	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki b/c 150g Spos. obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 1985.33 kcal; Białko: 124.99 g; W glowodany ogółem: 261.39 g; Cukier: 33.55 g; Tłuszcz: 59.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.57 g; Błonnik: 35.37 g; Sól: 32.13 g						
2026-04-25 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Surówka z kapusty peki skiej o 100g			
		Kompot 250ml				

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos. obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2240.19 kcal; Białko: 116.65 g; W glowodany ogółem: 298.19 g; Cukier: 30.78 g; Tłuszcz: 74.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.13 g; Błonnik: 36.04 g; Sól: 34.85 g						
2026-04-26 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml 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	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos. obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Buraczki b/c 150g Spos. obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2063.39 kcal; Białko: 143.64 g; W glowodany ogółem: 246.30 g; Cukier: 52.60 g; Tłuszcz: 63.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.14 g; Błonnik: 40.21 g; Sól: 36.74 g						
2026-04-27 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos. obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzona	Serek wiejski 200 g 200g
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Kompot b/c 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko, jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2153.08 kcal; Białko: 103.29 g; W glowodany ogółem: 263.15 g; Cukier: 16.25 g; Tłuszcz: 83.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.57 g; Błonnik: 24.01 g; Sól: 21.43 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-28 wtorek	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	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie
	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: 2182.11 kcal; Białko: 132.21 g; W glowodany ogółem: 260.98 g; Cukier: 30.47 g; Tłuszcz: 78.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.38 g; Błonnik: 35.31 g; Sól: 34.41 g						
2026-04-29 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Serek wiejski 200 g 200g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		pomidor 50g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1886.50 kcal; Białko: 112.67 g; W glowodany ogółem: 223.22 g; Cukier: 31.81 g; Tłuszcz: 66.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.18 g; Błonnik: 28.50 g; Sól: 12.60 g						
2026-04-30 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g 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

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie
	Salatka typu grecka 100g		jabłko 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1992.80 kcal; Białko: 99.30 g; W glowodany ogółem: 269.25 g; Cukier: 15.69 g; Tłuszcz: 69.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.52 g; Błonnik: 31.32 g; Sól: 36.59 g						
2026-05-01 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Papryka w 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2250.69 kcal; Białko: 144.32 g; W glowodany ogółem: 251.48 g; Cukier: 31.62 g; Tłuszcz: 82.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.30 g; Błonnik: 29.67 g; Sól: 34.83 g						
2026-05-02 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Kasza j czmienna 80g		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 : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	pomidor 50g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Surówka z białej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2264.61 kcal; Białko: 104.14 g; W glowodany ogółem: 261.47 g; Cukier: 30.08 g; Tłuszcz: 92.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.71 g; Błonnik: 33.65 g; Sól: 11.48 g						
2026-05-03 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z czerwonej kapusty 150g Alergeny : mleko,gorczyca		Ogórek wie y 100 g 100g	
	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: 2242.47 kcal; Białko: 134.24 g; W glowodany ogółem: 279.70 g; Cukier: 23.33 g; Tłuszcz: 73.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.66 g; Błonnik: 26.07 g; Sól: 38.48 g						

Jadłospis za okres od 2026-04-24 do 2026-05-03

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-24 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	jajko 50g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Buraczki 150g Spos. obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2134.87 kcal; Białko: 112.17 g; W glowodany ogółem: 281.35 g; Cukier: 44.74 g; Tłuszcz: 73.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.42 g; Błonnik: 34.63 g; Sól: 32.91 g

2026-04-25 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Pasta twarogowo- pomidorowa z tu czykiem 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny: mleko
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos. obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos. obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2288.49 kcal; Białko: 115.80 g; W glowodany ogółem: 324.89 g; Cukier: 49.23 g; Tłuszcz: 70.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.14 g; Błonnik: 32.65 g; Sól: 34.53 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-26 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml 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	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Salatka typu grecka 100g		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2027.01 kcal; Bialko: 140.51 g; W glowodany ogolem: 238.52 g; Cukier: 46.64 g; Tluszcz: 63.09 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.87 g; Bionnik: 31.83 g; Sol: 33.60 g						
2026-04-27 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Ogorkowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Parowki drobiowe 3 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2408.13 kcal; Bialko: 106.60 g; W glowodany ogolem: 300.72 g; Cukier: 45.91 g; Tluszcz: 90.92 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.13 g; Bionnik: 24.46 g; Sol: 21.82 g						
2026-04-28 wtorek	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	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	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: 2320.63 kcal; Białko: 127.00 g; W glowodany ogółem: 319.37 g; Cukier: 82.82 g; Tłuszcz: 69.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.70 g; Błonnik: 27.94 g; Sól: 35.58 g

2026-04-29 roda	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser fromage 80 g 80g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		pomidor 50g	
	miód25g 25g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morszczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2238.65 kcal; Białko: 109.97 g; W glowodany ogółem: 318.26 g; Cukier: 64.89 g; Tłuszcz: 65.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.30 g; Błonnik: 31.04 g; Sól: 11.41 g

2026-04-30 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g		Pieczen rzymska 100g		Ogórek kiszony 50g	jajko 50g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie			Alergeny : jajko 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		Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.35 kcal; Białko: 105.60 g; W glowodany ogółem: 295.67 g; Cukier: 44.05 g; Tłuszcz: 78.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.16 g; Blonnik: 27.08 g; Sól: 37.12 g

2026-05-01 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek wiejski 200 g 200g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona
	pomidor 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
					Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2347.04 kcal; Białko: 147.30 g; W glowodany ogółem: 276.10 g; Cukier: 41.38 g; Tłuszcz: 82.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.33 g; Blonnik: 28.03 g; Sól: 33.16 g

2026-05-02 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Zraz 100g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Buraczki 150g		Salatka jarzynowa mr 150g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Spos.obróbki: gotowanie	Podwieczorek	Kolacja Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2306.19 kcal; Białko: 98.92 g; W glowodany ogółem: 291.32 g; Cukier: 54.47 g; Tłuszcz: 86.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.80 g; Błonnik: 27.53 g; Sól: 11.31 g						
2026-05-03 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	Pomidor 100 g 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	
	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: 2231.58 kcal; Białko: 130.03 g; W glowodany ogółem: 302.92 g; Cukier: 44.13 g; Tłuszcz: 65.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.89 g; Błonnik: 28.02 g; Sól: 35.29 g						

Jadłospis za okres od 2026-04-24 do 2026-05-03

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-04-24 pi tek	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Serek wiejski 200 g 200g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2209.25 kcal; Białko: 132.43 g; W glowodany ogółem: 346.47 g; Cukier: 51.70 g; Tłuszcz: 45.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.39 g; Błonnik: 35.76 g; Sól: 29.85 g						
2026-04-25 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek wypasiony 125 g 100g Alergeny : mleko
	Ser fromage 80 g 80g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2335.86 kcal; Białko: 116.69 g; W glowodany ogółem: 356.50 g; Cukier: 59.84 g; Tłuszcz: 62.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.81 g; Błonnik: 30.84 g; Sól: 30.43 g						
2026-04-26 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Ma lanka truskawkowa 150ml	zupa makaronowa n 450ml		chleb pszenny (4 kr) 70g	Mus owocowy 100g 100g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2130.18 kcal; Białko: 141.80 g; W glowodany ogółem: 314.08 g; Cukier: 77.25 g; Tłuszcz: 43.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.51 g; Błonnik: 27.45 g; Sól: 27.20 g						
2026-04-27 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	pomidor 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		banan c 150g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2323.15 kcal; Białko: 105.63 g; W glowodany ogółem: 350.65 g; Cukier: 63.60 g; Tłuszcz: 65.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.92 g; Błonnik: 26.84 g; Sól: 21.10 g						
2026-04-28 wtorek	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 pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 70g
	Herbata 250ml		Schab duszony 150g		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2032.28 kcal; Białko: 120.94 g; W glowodany ogółem: 325.27 g; Cukier: 80.03 g; Tłuszcz: 39.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.24 g; Błonnik: 29.64 g; Sól: 34.85 g						
2026-04-29 roda	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	banan c 150g	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z morskczuka i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Ser fromage 80 g 80g
	miód25g 25g		jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		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: 2092.25 kcal; Białko: 105.11 g; W glowodany ogółem: 340.87 g; Cukier: 57.33 g; Tłuszcz: 43.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:14.94 g; Błonnik: 27.48 g; Sól: 18.25 g						
2026-04-30 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	pomidor 50g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Serek wiejski 200 g 200g
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2333.87 kcal; Białko: 124.43 g; W glowodany ogółem: 341.73 g; Cukier: 53.72 g; Tłuszcz: 64.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.02 g; Błonnik: 27.77 g; Sól: 36.74 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2026-05-01 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny: seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Serek wiejski 200 g 200g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	pomidor 50g		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe Spos.obróbki: parzona
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2110.08 kcal; Bialko: 152.79 g; W glowodany ogolem: 277.00 g; Cukier: 38.07 g; Tluszcz: 52.56 g; Kwasy tluszczowe nasycone:18.27 g; Blonnik: 25.59 g; Sol: 28.83 g						
2026-05-02 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Szynka drobiowa w galarecie 70 70g		Zraz 100g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny: bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Ser fromage 80 g 80g
	jablko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny: mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2310.67 kcal; Bialko: 100.72 g; W glowodany ogolem: 334.56 g; Cukier: 59.32 g; Tluszcz: 78.78 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.22 g; Blonnik: 33.52 g; Sol: 37.96 g						
2026-05-03 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny: hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor 100 g 100g		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	Serek wiejski 200 g 200g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2103.08 kcal; Białko: 131.38 g; W glowodany ogółem: 309.20 g; Cukier: 44.38 g; Tłuszcz: 48.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.55 g; Błonnik: 27.64 g; Sól: 35.13 g						