

Jadłospis za okres od 2023-12-06 do 2023-12-15

1.Podstawowa

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-06 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 100g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Salceson drobiowy 70g		Brokuł 150g		Masło 10g	
	Salatka z cieciorki100g 100g Alergeny : jajko		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2172.15 kcal; Bialko: 94.43 g; W glowodany ogótem: 297.22 g; Cukier: 51.93 g; Tluszcz: 70.42 g; Kwasy tluszczowe nasycone:23.94 g; Bionnik: 35.54 g; Sól: 5.25 g						
2023-12-07 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2162.67 kcal; Bialko: 95.10 g; W glowodany ogótem: 234.95 g; Cukier: 36.81 g; Tluszcz: 93.96 g; Kwasy tluszczowe nasycone:42.88 g; Bionnik: 16.91 g; Sól: 8.11 g						
2023-12-08 pi tek	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 pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler		Makaron z musem jablkowym 200g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pastą z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,bialko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata lodowa 20 g 20g		Kompot 250ml		Papryka 100 g 100g	

## 1.Podstawowa

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2139.87 kcal; Białko: 90.92 g; W glowodany ogółem: 319.77 g; Cukier: 61.27 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.61 g; Błonnik: 20.98 g; Sól: 6.81 g						
2023-12-09 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Paszтет z drobiu 50g Alergeny: gluten ,mleko , bialko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny: mleko	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2157.44 kcal; Białko: 96.76 g; W glowodany ogółem: 291.53 g; Cukier: 71.35 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.67 g; Błonnik: 29.85 g; Sól: 6.42 g						
2023-12-10 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2465.47 kcal; Białko: 125.35 g; W glowodany ogółem: 342.76 g; Cukier: 47.79 g; Tłuszcz: 75.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.73 g; Błonnik: 37.60 g; Sól: 9.69 g						
2023-12-11 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	serek grani 150 g 150g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Salceson drobiowy 70g	
	Ogórek kiszony 50g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa 100g	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g		Surówka z buraka wiktowego 150g		Herbata 250ml	

## 1.Podstawowa

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gorczyca			
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2051.10 kcal; Białko: 112.09 g; W glowodany ogółem: 276.37 g; Cukier: 58.80 g; Tłuszcz: 62.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.12 g; Błonnik: 26.57 g; Sól: 2.98 g						
2023-12-12 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2320.76 kcal; Białko: 111.11 g; W glowodany ogółem: 283.26 g; Cukier: 55.95 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.29 g; Błonnik: 19.83 g; Sól: 4.58 g						
2023-12-13 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2278.30 kcal; Białko: 97.12 g; W glowodany ogółem: 315.42 g; Cukier: 78.88 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.75 g; Błonnik: 23.05 g; Sól: 12.96 g						

## 1.Podstawowa

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-14 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasola 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kielbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z cieciorki100g 100g Alergeny : jajko		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Pomidor 100 g 100g	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2355.79 kcal; Białko: 104.97 g; W glowodany ogółem: 295.60 g; Cukier: 47.72 g; Tłuszcz: 87.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.53 g; Błonnik: 39.05 g; Sól: 3.45 g

2023-12-15 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	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
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny : ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml		Papryka 100 g 100g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2192.04 kcal; Białko: 74.52 g; W glowodany ogółem: 335.99 g; Cukier: 95.55 g; Tłuszcz: 71.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.78 g; Błonnik: 32.17 g; Sól: 7.38 g

Jadłospis za okres od 2023-12-06 do 2023-12-15

2. Łatwostrawna

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-06 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		Potrąwka z drobiu 350ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Rizotto- sos pomidorowy 100g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Salatka z rukoli i pomidora 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2117.51 kcal; Białko: 104.65 g; Węglowodany ogółem: 286.37 g; Cukier: 49.99 g; Tłuszcz: 63.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.70 g; Błonnik: 32.43 g; Sól: 5.10 g						
2023-12-07 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler, Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki (3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek niądaniowy, 100g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Surówka z kapusty pekińskiej 100g		Salatka jarzynowa m 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2162.67 kcal; Białko: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 234.95 g; Cukier: 36.81 g; Tłuszcz: 93.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 42.88 g; Błonnik: 16.91 g; Sól: 8.11 g						
2023-12-08 piątek	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 pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos twarogowy 80g		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5g 5g Alergeny: mleko
	Paprykarz 150g 150g		Makaron z musem jabłkowym 200g		pasta z jajka i szynki 80g	Szynka drobiowa 30g 30g

## 2. Łatwo strawna

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny: ryba, seler		Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata lodowa 20 g 20g		Kompot 250ml		Pomidor 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2126.87 kcal; Białko: 90.52 g; W glowodany ogółem: 317.27 g; Cukier: 61.27 g; Tłuszcz: 60.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.40 g; Błonnik: 20.18 g; Sól: 3.81 g						
2023-12-09 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny: mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2165.19 kcal; Białko: 96.91 g; W glowodany ogółem: 293.13 g; Cukier: 71.35 g; Tłuszcz: 80.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.13 g; Błonnik: 29.60 g; Sól: 6.42 g						
2023-12-10 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2452.47 kcal; Białko: 124.95 g; W glowodany ogółem: 340.26 g; Cukier: 47.79 g; Tłuszcz: 75.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.52 g; Błonnik: 36.80 g; Sól: 6.69 g						
2023-12-11 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g		Sos jarzynowy 100 ml 100g		Masło 10g	

## 2. Łatwo strawna

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Ziemniaki 300g		Salceson drobiowy 70g	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wiktowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2045.70 kcal; Białko: 112.03 g; W glowodany ogółem: 275.17 g; Cukier: 58.80 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.12 g; Błonnik: 26.57 g; Sól: 2.98 g

2023-12-12 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2320.76 kcal; Białko: 111.11 g; W glowodany ogółem: 283.26 g; Cukier: 55.95 g; Tłuszcz: 87.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.29 g; Błonnik: 19.83 g; Sól: 4.58 g

2023-12-13 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	
	Pasta z jajka i twarogu 70g  Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Salatka z buraczków i rukoli 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml				Herbata 250ml	

## 2. Łatwo strawna

Data	niadanie Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2286.05 kcal; Białko: 97.27 g; W glowodany ogółem: 317.02 g; Cukier: 78.88 g; Tłuszcz: 75.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.22 g; Błonnik: 22.80 g; Sól: 12.96 g						
2023-12-14 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Salatka z rukoli i pomidora 100g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Pomidor 100 g 100g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2263.17 kcal; Białko: 94.78 g; W glowodany ogółem: 285.83 g; Cukier: 46.65 g; Tłuszcz: 87.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.01 g; Błonnik: 32.15 g; Sól: 4.51 g						
2023-12-15 piątek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	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		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos. obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka, mleko, gorczyca Spos. obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2179.04 kcal; Białko: 74.12 g; W glowodany ogółem: 333.49 g; Cukier: 95.55 g; Tłuszcz: 71.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.57 g; Błonnik: 31.37 g; Sól: 4.38 g						

Jadłospis za okres od 2023-12-06 do 2023-12-15

4.Z ogr. łat. przy. w gl.

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-06 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 100g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Salceson drobiowy 70g		Brokuł 150g		Masło 10g	
	Salatka z cieciorki100g 100g Alergeny : jajko		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2141.35 kcal; Białko: 92.82 g; W glowodany ogółem: 288.82 g; Cukier: 51.58 g; Tłuszcz: 70.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.87 g; Błonnik: 36.52 g; Sól: 5.39 g						
2023-12-07 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2197.95 kcal; Białko: 101.32 g; W glowodany ogółem: 229.26 g; Cukier: 39.50 g; Tłuszcz: 98.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.69 g; Błonnik: 23.43 g; Sól: 8.26 g						
2023-12-08 pi tek	chleb graham (3 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 graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler		Makaron z musem jabłkowym 200g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g

## 4.Z ogr. łat. przy. w gl.

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Salata lodowa 20 g 20g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2047.42 kcal; Białko: 86.65 g; W glowodany ogółem: 297.42 g; Cukier: 60.60 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.09 g; Błonnik: 20.23 g; Sól: 3.98 g						
2023-12-09 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Paszтет z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszanej 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2156.64 kcal; Białko: 101.30 g; W glowodany ogółem: 280.83 g; Cukier: 59.50 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.90 g; Błonnik: 29.13 g; Sól: 6.55 g						
2023-12-10 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2409.17 kcal; Białko: 129.44 g; W glowodany ogółem: 320.11 g; Cukier: 47.44 g; Tłuszcz: 76.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.66 g; Błonnik: 38.58 g; Sól: 9.83 g						
2023-12-11 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	serek grani 150 g 150g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Salceson drobiowy 70g	
	Ogórek kiszony 50g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa 100g	

## 4.Z ogr. łat. przy. w gl.

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2050.30 kcal; Białko: 116.63 g; W glowodany ogółem: 265.67 g; Cukier: 46.95 g; Tłuszcz: 64.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.35 g; Błonnik: 25.85 g; Sól: 3.11 g

2023-12-12 wtorek	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
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2326.39 kcal; Białko: 112.82 g; W glowodany ogółem: 275.16 g; Cukier: 43.56 g; Tłuszcz: 89.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.05 g; Błonnik: 26.61 g; Sól: 4.60 g

2023-12-13 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Ogórkowa z ry em ch 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	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		jabłko 100g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Ogórek wie y 50g		Fasolka szparagowa 150g		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2231.85 kcal; Białko: 103.43 g; W glowodany ogółem: 287.48 g; Cukier: 59.72 g; Tłuszcz: 79.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.17 g; Błonnik: 27.42 g; Sól: 11.93 g

## 4.Z ogr. łat. przy. w gl.

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-14 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kielbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z cieciorki100g 100g Alergeny : jajko		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Pomidor 100 g 100g	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2118.89 kcal; Białko: 109.65 g; W glowodany ogółem: 227.01 g; Cukier: 48.31 g; Tłuszcz: 92.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.42 g; Błonnik: 27.33 g; Sól: 4.84 g

2023-12-15 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	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
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny : ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g		Papryka 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2142.49 kcal; Białko: 85.34 g; W glowodany ogółem: 301.15 g; Cukier: 63.63 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.22 g; Błonnik: 37.13 g; Sól: 6.59 g

Jadłospis za okres od 2023-12-06 do 2023-12-15

5.łat. str. z ogr. tłu

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
2023-12-06 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 100g Alergeny : gluten, mleko, bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Maslo 10g Alergeny : mleko		jablko 100g		jablko pieczone 150g	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml		Herbata 250ml	
	Pomidor b /s 100g					
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2008.19 kcal; Bialko: 103.37 g; W glowodany ogolem: 302.33 g; Cukier: 62.98 g; Tluszcz: 51.89 g; Kwasy tluszczowe nasycone:17.15 g; Blonnik: 27.62 g; Sol: 5.23 g						
2023-12-07 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	banan c 150g		Ziemniaki 300g		Salatka jarzynowa mr nt 150g	
	Herbata 250ml		Kasza j czmienna 80g		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2288.01 kcal; Bialko: 94.54 g; W glowodany ogolem: 376.75 g; Cukier: 40.59 g; Tluszcz: 57.60 g; Kwasy tluszczowe nasycone:24.97 g; Blonnik: 31.39 g; Sol: 2.33 g						
2023-12-08 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jablkowym 200g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Salata lodowa 20 g 20g		Herbata 250ml		Papryka 100 g 100g	
	Herbata 250ml				jablko pieczone 150g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.54 kcal; Bialko: 111.30 g; W glowodany ogolem: 386.83 g; Cukier: 61.04 g; Tluszcz: 35.74 g; Kwasy tluszczowe nasycone:17.36 g; Blonnik: 27.26 g; Sol: 8.92 g						

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-09 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		Kiełbasa drobiowa parzona 50g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2119.86 kcal; Białko: 115.05 g; W glowodany ogółem: 318.39 g; Cukier: 72.81 g; Tłuszcz: 53.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.89 g; Błonnik: 27.55 g; Sól: 3.90 g						
2023-12-10 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Herbata 250ml		Udziec z kurczaka. 250g		Salatka ziemniaczana nt 150g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2044.64 kcal; Białko: 118.39 g; W glowodany ogółem: 307.01 g; Cukier: 22.50 g; Tłuszcz: 47.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.53 g; Błonnik: 32.13 g; Sól: 2.36 g						
2023-12-11 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa nt 100g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		banan c 150g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2018.21 kcal; Białko: 124.46 g; W glowodany ogółem: 316.04 g; Cukier: 69.88 g; Tłuszcz: 42.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.99 g; Błonnik: 30.04 g; Sól: 2.82 g						
2023-12-12 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor b/s 100g		Gulasz nt 150g		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2007.81 kcal; Bialko: 95.53 g; W glowodany ogótem: 309.20 g; Cukier: 46.70 g; Tluszcz: 56.03 g; Kwasy tluszczowe nasycone:19.02 g; Bionnik: 29.16 g; Sól: 1.91 g						
2023-12-13 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 50g 50g
	Herbata 250ml		jablko 100g		pol dwica wieprzowa. 50g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2031.05 kcal; Bialko: 92.40 g; W glowodany ogótem: 321.88 g; Cukier: 63.99 g; Tluszcz: 45.78 g; Kwasy tluszczowe nasycone:10.97 g; Bionnik: 16.87 g; Sól: 4.11 g						
2023-12-14 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Kielbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml		Salata zielona li 35g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.20 kcal; Bialko: 95.98 g; W glowodany ogótem: 296.47 g; Cukier: 64.58 g; Tluszcz: 58.15 g; Kwasy tluszczowe nasycone:21.88 g; Bionnik: 23.84 g; Sól: 6.56 g						
2023-12-15 pi tek	Mleczna z platkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Maslo 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	D em 70g		Ryba w jarzynie 200g 200g		pol dwica wieprzowa. 50g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		Pomidor b/s 100g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2052.08 kcal; Bialko: 77.15 g; W glowodany ogótem: 355.69 g; Cukier: 98.43 g; Tluszcz: 49.58 g; Kwasy tluszczowe nasycone:26.54 g; Bionnik: 36.18 g; Sól: 5.35 g						