

Jadłospis za okres od 2023-12-16 do 2023-12-25

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-16 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450g Alergeny : seler,mleko,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	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2287.08 kcal; Bialko: 123.31 g; W glowodany ogolem: 323.75 g; Cukier: 108.02 g; Tluszcz: 64.62 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.05 g; Bionnik: 37.88 g; Sol: 42.37 g						
2023-12-17 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Salceson drobiowy 70g		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g		Salatka brokulowa 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2033.40 kcal; Bialko: 104.52 g; W glowodany ogolem: 241.38 g; Cukier: 45.76 g; Tluszcz: 83.04 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.01 g; Bionnik: 25.78 g; Sol: 31.83 g						
2023-12-18 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta peki ska 150g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2389.89 kcal; Białko: 105.68 g; W glowodany ogółem: 318.64 g; Cukier: 89.46 g; Tłuszcz: 76.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.93 g; Błonnik: 35.57 g; Sól: 23.91 g						
2023-12-19 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Ser ółty 60g Alergeny: mleko	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g		Brokuł 150g		Kawa zbo owa 250ml	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml			
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2086.59 kcal; Białko: 110.21 g; W glowodany ogółem: 288.91 g; Cukier: 77.65 g; Tłuszcz: 67.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.62 g; Błonnik: 28.47 g; Sól: 29.73 g						
2023-12-20 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko		pomidor 50g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe		Kompot 250ml		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler	
	Herbata 250ml				Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2024.55 kcal; Białko: 103.33 g; W glowodany ogółem: 268.59 g; Cukier: 36.58 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.94 g; Błonnik: 22.71 g; Sól: 12.12 g						
2023-12-21 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Ogórek wie y 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150g 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Sałatka ziemniaczana 100g Alergeny: jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2386.50 kcal; Białko: 109.28 g; W glowodany ogółem: 299.53 g; Cukier: 95.79 g; Tłuszcz: 78.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.68 g; Błonnik: 29.17 g; Sól: 17.76 g						
2023-12-22 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml 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		Nale niki z serem 300g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny: mleko	Ser ółty 40 g 40g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g		Galaretka drobiowa 180 g 180g	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Sałata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2149.36 kcal; Białko: 103.75 g; W glowodany ogółem: 285.84 g; Cukier: 34.00 g; Tłuszcz: 76.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.85 g; Błonnik: 29.30 g; Sól: 15.27 g						
2023-12-23 sobota	Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	serek grani 150 g 150g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	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 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2080.68 kcal; Białko: 101.02 g; W glowodany ogółem: 264.50 g; Cukier: 42.18 g; Tłuszcz: 75.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.39 g; Błonnik: 27.42 g; Sól: 31.57 g						
2023-12-24 niedziela	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Herbata 250ml		Ziemniaki 300g	
	Masło 10g Alergeny : mleko				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g	
	D em 70g				Pierogi ruskie 200g 200g	
	Herbata 250ml				Masło 10g	
					urek z jajkiem 450ml	
					Ryba sma ona 100g	
					Kapusta wigilijna 100g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 3068.26 kcal; Białko: 115.14 g; W glowodany ogółem: 535.97 g; Cukier: 68.50 g; Tłuszcz: 60.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.92 g; Błonnik: 35.75 g; Sól: 60.03 g						
2023-12-25 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	poł dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g		Salatka jarzynowa mr 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2205.90 kcal; Białko: 113.95 g; W glowodany ogółem: 300.22 g; Cukier: 96.75 g; Tłuszcz: 70.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.65 g; Błonnik: 30.91 g; Sól: 42.65 g						

Jadłospis za okres od 2023-12-16 do 2023-12-25

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-16 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450g Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kakao b/c 250ml		Surówka z buraka wiklowego 150g		Herbata 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2160.39 kcal; Białko: 125.89 g; W glowodany ogółem: 296.51 g; Cukier: 86.61 g; Tłuszcz: 60.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.93 g; Błonnik: 39.36 g; Sól: 42.51 g						
2023-12-17 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Salceson drobiowy 70g		jabłko 100g		Salatka brokułowa 100g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g		Herbata 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2007.70 kcal; Białko: 108.99 g; W glowodany ogółem: 227.76 g; Cukier: 27.62 g; Tłuszcz: 84.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.13 g; Błonnik: 29.76 g; Sól: 31.97 g						
2023-12-18 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbozowa b/c 250ml		Szpinak 150g 150g		Salatka jarzynowa mr 100g	
			Kapusta pekińska 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2372.39 kcal; Białko: 103.90 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; Cukier: 76.54 g; Tłuszcz: 81.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.90 g; Błonnik: 39.87 g; Sól: 24.05 g						
2023-12-19 wtorek	Masło 10g Alergeny: mleko	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
	Ogórek kiszony 50g		Ziemniaki 300g		Ser ołty 60g	Masło 5 g 5g
	Galaretki drobiowa 180 g 180g		Schab duszony 150g		Salatka z buraczków i rukoli 100g	Serek niadaniowy, 100g
	Salata zielona li 35g		Brokuł 150g			pomidor 50g
	jablko 100g		Buraczki 150g			
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 1835.14 kcal; Białko: 112.96 g; Węglowodany ogółem: 212.98 g; Cukier: 35.17 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.37 g; Błonnik: 30.77 g; Sól: 27.87 g						
2023-12-20 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	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		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		jablko 100g		pomidor 50g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwicawieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Salata zielona li 35g Herbata b/c 250ml	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 1974.70 kcal; Białko: 100.75 g; Węglowodany ogółem: 256.87 g; Cukier: 27.46 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.02 g; Błonnik: 26.96 g; Sól: 12.29 g						
2023-12-21 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Serek do chleba 100g 100g		Kasza gryczana 80g		Masło 10g	

### 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	
	Ogórek wie y 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka ziemniaczana 100g	
			Buraczki 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2346.80 kcal; Białko: 112.71 g; W glowodany ogółem: 284.96 g; Cukier: 80.15 g; Tłuszcz: 78.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.71 g; Błonnik: 33.45 g; Sól: 17.75 g

2023-12-22 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml	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 Alergeny : mleko		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser ólty 40 g 40g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g		Galaretka drobiowa 180 g 180g	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Salata zielona li 35g	
					Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1907.65 kcal; Białko: 91.48 g; W glowodany ogółem: 247.13 g; Cukier: 14.99 g; Tłuszcz: 70.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.59 g; Błonnik: 30.86 g; Sól: 15.35 g

2023-12-23 sobota	Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	serek grani 150 g 150g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemiaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,bialko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor 100 g 100g	
	surówka z ogórka kiszonego k 80g Alergeny : gorczyca		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2091.75 kcal; Białko: 104.54 g; W glowodany ogółem: 247.41 g; Cukier: 20.77 g; Tłuszcz: 81.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.56 g; Błonnik: 30.02 g; Sól: 31.70 g

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

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-24 niedziela	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Herbata b/c 250ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	ser topiony 50g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko				Ziemniaki 300g	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g	
	Herbata 250ml				Masło 10g	
	Herbata b/c 250ml				urek z jajkiem 450ml	
					Ryba duszona 100g 100g	
					Buraczki 150g	
				Kompot b/c 250ml		
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2319.06 kcal; Białko: 93.70 g; W glowodany ogółem: 351.21 g; Cukier: 40.36 g; Tłuszcz: 69.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:45.02 g; Błonnik: 34.62 g; Sól: 49.74 g						
2023-12-25 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g		Sałatka jarzynowa mr 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2099.20 kcal; Białko: 117.83 g; W glowodany ogółem: 265.45 g; Cukier: 70.96 g; Tłuszcz: 71.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.56 g; Błonnik: 31.89 g; Sól: 42.79 g						

Jadłospis za okres od 2023-12-16 do 2023-12-25

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-16 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata 250ml	
		Kompot 250ml				
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2291.65 kcal; Bialko: 120.07 g; W glowodany ogolem: 339.64 g; Cukier: 108.21 g; Tluszcz: 59.72 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.56 g; Blonnik: 36.16 g; Sol: 46.53 g						
2023-12-17 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka brokułowa 100g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2079.46 kcal; Bialko: 112.01 g; W glowodany ogolem: 244.97 g; Cukier: 45.75 g; Tluszcz: 82.66 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.49 g; Blonnik: 26.31 g; Sol: 30.59 g						
2023-12-18 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g		Kasza j czmienna 80g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe, mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 80g		Salatka jarzynowa mr 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kapusta peki ska 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2371.49 kcal; Białko: 105.22 g; W glowodany ogółem: 314.94 g; Cukier: 89.46 g; Tłuszcz: 76.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.72 g; Błonnik: 34.77 g; Sól: 20.91 g						
2023-12-19 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g		Brokuł 150g		Kawa zbo owa 250ml	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml			
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2019.49 kcal; Białko: 109.94 g; W glowodany ogółem: 292.37 g; Cukier: 79.49 g; Tłuszcz: 51.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 17.57 g; Błonnik: 28.47 g; Sól: 29.02 g						
2023-12-20 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		pomidor 50g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Kompot 250ml		Paprykarz 150 g 150g Alergeny : ryba, seler	
	Herbata 250ml				Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2024.55 kcal; Białko: 103.33 g; W glowodany ogółem: 268.59 g; Cukier: 36.58 g; Tłuszcz: 67.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.94 g; Błonnik: 22.71 g; Sól: 12.12 g						
2023-12-21 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g	Jogurt owocowy. 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten	Alergeny : mleko	Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Kasza gryczana 80g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Sałatka ziemniaczana 100g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2383.54 kcal; Białko: 110.72 g; W glowodany ogółem: 305.68 g; Cukier: 101.97 g; Tłuszcz: 76.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.84 g; Błonnik: 28.72 g; Sól: 14.74 g

2023-12-22 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml 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		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		jablko pieczone 150g		Galaretka drobiowa 180 g 180g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Fasolka szparagowa 150g		Ogórek kiszony 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2056.30 kcal; Białko: 95.26 g; W glowodany ogółem: 279.60 g; Cukier: 31.86 g; Tłuszcz: 67.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.31 g; Błonnik: 28.82 g; Sól: 11.76 g

2023-12-23 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemiaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g		Pomidor 100 g 100g	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gorczyca		Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie			
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2075.28 kcal; Białko: 100.96 g; W glowodany ogółem: 263.30 g; Cukier: 42.18 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.39 g; Błonnik: 27.42 g; Sól: 31.57 g						
2023-12-24 niedziela	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Herbata 250ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko				Ziemniaki 300g	
	D em 70g				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g	
	Herbata 250ml				Masło 10g	
					urek z jajkiem 450ml	
					Ryba duszona 100g 100g	
					Buraczki 150g	
				Kompot 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2153.51 kcal; Białko: 75.50 g; W glowodany ogółem: 367.62 g; Cukier: 74.86 g; Tłuszcz: 51.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.20 g; Błonnik: 30.27 g; Sól: 49.11 g						
2023-12-25 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g		Salatka jarzynowa mr 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2192.90 kcal; Białko: 113.55 g; W glowodany ogółem: 297.72 g; Cukier: 96.75 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.44 g; Błonnik: 30.11 g; Sól: 39.65 g						

Jadłospis za okres od 2023-12-16 do 2023-12-25

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-16 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 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	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa nt 150g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
			Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2062.47 kcal; Białko: 118.86 g; W glowodany ogółem: 324.34 g; Cukier: 73.61 g; Tłuszcz: 44.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.10 g; Błonnik: 26.22 g; Sól: 40.76 g						
2023-12-17 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g		jabłko pieczone 150g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Herbata 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2106.77 kcal; Białko: 119.72 g; W glowodany ogółem: 282.29 g; Cukier: 49.56 g; Tłuszcz: 66.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.49 g; Błonnik: 25.66 g; Sól: 26.50 g						
2023-12-18 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : 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		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pasta z twarogu i szynki 80g		Zraz 80g		Salatka jarzynowa mr nt 100g	

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : białko sojowe, mleko		Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko, seler, jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Szpinak 150g 150g		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2245.62 kcal; Białko: 104.10 g; W glowodany ogółem: 346.62 g; Cukier: 56.14 g; Tłuszcz: 59.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 27.48 g; Błonnik: 29.73 g; Sól: 48.77 g						
2023-12-19 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Galaretką drobiowa 180 g 180g		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g		Pasta z twarogu 80g	
	jablko pieczone 150g		Buraczki 150g		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml		Kawa zbo owa 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2105.78 kcal; Białko: 111.39 g; W glowodany ogółem: 339.84 g; Cukier: 88.76 g; Tłuszcz: 43.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 13.34 g; Błonnik: 29.27 g; Sól: 29.11 g						
2023-12-20 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos. obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko 100g		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Herbata 250ml		Pomidor b /s 100g	
	banan c 150g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2037.25 kcal; Białko: 107.89 g; W glowodany ogółem: 325.86 g; Cukier: 55.06 g; Tłuszcz: 44.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 23.40 g; Błonnik: 26.35 g; Sól: 21.32 g						
2023-12-21 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, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie	
	Serek do chleba 100g 100g		Ziemniaki 300g		Salatka ziemniaczana nt 150g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko				Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g			
			Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2110.91 kcal; Białko: 102.61 g; W glowodany ogółem: 320.02 g; Cukier: 67.53 g; Tłuszcz: 55.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.31 g; Błonnik: 24.65 g; Sól: 33.31 g						
2023-12-22 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml 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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g		Galaretka drobiowa 180 g 180g	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2048.66 kcal; Białko: 104.63 g; W glowodany ogółem: 314.78 g; Cukier: 36.99 g; Tłuszcz: 47.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.39 g; Błonnik: 25.79 g; Sól: 6.51 g						
2023-12-23 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	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		Pomidor b /s 100g	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2021.60 kcal; Białko: 104.63 g; W glowodany ogółem: 295.07 g; Cukier: 54.27 g; Tłuszcz: 56.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.54 g; Błonnik: 28.31 g; Sól: 28.19 g						
2023-12-24 niedziela	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Herbata 250ml		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Masło 10g Alergeny : mleko				chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g				Ziemniaki 300g	
	Herbata 250ml				Makaron z musem jabłkowym 150g 150g	
					Ryba duszona 100g 100g	
					Buraczki 150g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2031.68 kcal; Białko: 71.25 g; W glowodany ogółem: 382.89 g; Cukier: 70.58 g; Tłuszcz: 34.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.66 g; Błonnik: 31.27 g; Sól: 45.18 g						
2023-12-25 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Ziemniaki 300g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pomidor b /s 100g		Udziec z kurczaka. 250g		Sałatka jarzynowa mr nt 100g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1968.38 kcal; Białko: 112.74 g; W glowodany ogółem: 295.39 g; Cukier: 84.89 g; Tłuszcz: 48.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.14 g; Błonnik: 32.96 g; Sól: 34.96 g						