

Jadłospis za okres od 2023-12-26 do 2024-01-04

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-26 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszanej 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2032.59 kcal; Białko: 89.96 g; W glowodany ogółem: 264.60 g; Cukier: 35.07 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.94 g; Błonnik: 27.66 g; Sól: 33.49 g						
2023-12-27 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Brokuł 150g		serek grani 150 g 150g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	surówka z ogórka kiszanego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml		Papryka 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2259.25 kcal; Białko: 108.05 g; W glowodany ogółem: 271.12 g; Cukier: 54.04 g; Tłuszcz: 85.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.03 g; Błonnik: 24.81 g; Sól: 9.27 g						
2023-12-28 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Ry p 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa drobiowa sucha. 50g		Filet z drobiu 150g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2276.62 kcal; Białko: 116.13 g; W glowodany ogółem: 339.43 g; Cukier: 80.73 g; Tłuszcz: 50.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.50 g; Błonnik: 22.25 g; Sól: 12.38 g

2023-12-29 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos. obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Kompot 250ml		Ogórek wie y 100 g 100g	
	D em 70g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2184.67 kcal; Białko: 99.95 g; W glowodany ogółem: 317.06 g; Cukier: 83.52 g; Tłuszcz: 67.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.84 g; Błonnik: 34.07 g; Sól: 36.34 g

2023-12-30 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: duszenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Rukola 30g		Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2233.84 kcal; Białko: 110.95 g; W glowodany ogółem: 327.94 g; Cukier: 77.06 g; Tłuszcz: 55.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.98 g; Błonnik: 38.71 g; Sól: 22.80 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-31 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g		Salatka jarzynowa mr 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 24.95 g; Sól: 32.15 g

2024-01-01 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g		Salatka ziemniaczana 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2182.71 kcal; Białko: 97.41 g; W glowodany ogółem: 303.89 g; Cukier: 92.01 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.33 g; Błonnik: 35.12 g; Sól: 41.21 g

2024-01-02 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml 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		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Ser ółty 60g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Bukiet jarzyn 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml					

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.63 kcal; Białko: 113.39 g; W glowodany ogółem: 268.29 g; Cukier: 45.60 g; Tłuszcz: 97.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:44.93 g; Błonnik: 28.13 g; Sól: 36.14 g						
2024-01-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salatka z ciecioroki100g 100g	
	Salata zielona li 35g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2113.24 kcal; Białko: 95.15 g; W glowodany ogółem: 308.74 g; Cukier: 73.11 g; Tłuszcz: 64.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.38 g; Błonnik: 27.67 g; Sól: 27.53 g					
2024-01-04 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser topiony 50g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g		Salatka marchewkowa 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.92 kcal; Białko: 81.46 g; W glowodany ogółem: 257.17 g; Cukier: 44.01 g; Tłuszcz: 91.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.78 g; Błonnik: 18.22 g; Sól: 10.52 g						

Jadłospis za okres od 2023-12-26 do 2024-01-04

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-26 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2215.74 kcal; Białko: 97.88 g; W glowodany ogółem: 292.78 g; Cukier: 75.56 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.33 g; Błonnik: 39.50 g; Sól: 39.29 g						
2023-12-27 roda	Masło 10g Alergeny : mleko	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Salceson drobiowy 70g		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g		Masło 10g	Masło 5 g 5g
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kakao b/c 250ml		jabłko 100g		Papryka 100 g 100g	
			Kompot b/c 250ml		Kawa zbo owa b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2017.78 kcal; Białko: 104.24 g; W glowodany ogółem: 212.76 g; Cukier: 34.33 g; Tłuszcz: 85.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.96 g; Błonnik: 24.92 g; Sól: 8.74 g						
2023-12-28 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	urek z jajkiem 450ml		Ry p 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie				Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa drobiowa sucha. 50g		Filet z drobiu 150g		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty pekińskiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
			Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2134.41 kcal; Białko: 106.15 g; W glowodany ogółem: 317.41 g; Cukier: 75.82 g; Tłuszcz: 52.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.75 g; Błonnik: 35.40 g; Sól: 16.65 g						
2023-12-29 piątek	Mleczna z płatkami jczmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos. obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny : ryba, gluten, mleko, seler Spos. obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Buraczki b/c 150g		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2034.05 kcal; Białko: 98.86 g; W glowodany ogółem: 287.08 g; Cukier: 38.66 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.48 g; Błonnik: 36.67 g; Sól: 39.70 g						
2023-12-30 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	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		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten, mleko Spos. obróbki: duszenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny : ryba, seler	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Rukola 30g		Surówka z selera , marchewki i jabłka 150g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Kompot 250ml		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2158.99 kcal; Białko: 108.13 g; W glowodany ogółem: 308.27 g; Cukier: 71.95 g; Tłuszcz: 55.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.88 g; Błonnik: 39.95 g; Sól: 22.97 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-31 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml	Pomidorowa z ry em 450ml		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 szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		jabłko 100g		Salatka jarzynowa mr 100g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Surówka z buraka wikłowego 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2054.59 kcal; Białko: 116.06 g; W glowodany ogółem: 266.37 g; Cukier: 33.72 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.56 g; Błonnik: 28.93 g; Sól: 32.29 g						
2024-01-01 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g		Salatka ziemniaczana 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2076.01 kcal; Białko: 98.14 g; W glowodany ogółem: 274.07 g; Cukier: 65.62 g; Tłuszcz: 72.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.24 g; Błonnik: 36.10 g; Sól: 41.20 g						
2024-01-02 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	jabłko 100g	Selerowa z grzankam 450ml 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		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Ser ółty 60g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Bukiet jarzyn 150g		Salatka kalafiorowa 150 g 150g	
	Papryka 100 g 100g		Szpinak 150g 150g		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2253.13 kcal; Białko: 111.61 g; W glowodany ogółem: 263.15 g; Cukier: 31.83 g; Tłuszcz: 102.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:48.05 g; Błonnik: 33.74 g; Sól: 36.28 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-03 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml 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
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko 100g		Salceson drobiowy 70g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g		Salatka z cieciorki100g 100g	
	Salata zielona li 35g		jabłko pieczone 150g		Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
	Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2057.79 kcal; Białko: 101.85 g; W glowodany ogółem: 280.03 g; Cukier: 42.71 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.99 g; Błonnik: 34.87 g; Sól: 26.60 g					

2024-01-04 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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser topiony 50g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g		Salatka marchewkowa 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Buraczki b/c 150g			
			Kompot b/c 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2160.22 kcal; Białko: 85.79 g; W glowodany ogółem: 246.70 g; Cukier: 28.47 g; Tłuszcz: 92.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.00 g; Błonnik: 23.70 g; Sól: 10.51 g

Jadłospis za okres od 2023-12-26 do 2024-01-04

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-26 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2027.28 kcal; Białko: 91.31 g; W glowodany ogółem: 270.35 g; Cukier: 41.25 g; Tłuszcz: 73.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.64 g; Błonnik: 27.46 g; Sól: 30.47 g						
2023-12-27 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml		Pomidor 100 g 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2258.13 kcal; Białko: 121.15 g; W glowodany ogółem: 269.00 g; Cukier: 53.76 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.51 g; Błonnik: 24.09 g; Sól: 4.98 g						
2023-12-28 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Ry p 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa drobiowa sucha. 50g		Filet z drobiu 150g		Sałata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty pekińskiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2124.03 kcal; Białko: 105.85 g; W glowodany ogółem: 320.98 g; Cukier: 84.23 g; Tłuszcz: 49.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 28.95 g; Błonnik: 28.89 g; Sól: 16.50 g						
2023-12-29 piątek	Mleczna z płatkami jczmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Bułka małana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos. obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos. obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Kompot 250ml		Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Dem 70g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2263.85 kcal; Białko: 98.21 g; W glowodany ogółem: 335.99 g; Cukier: 83.54 g; Tłuszcz: 68.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.54 g; Błonnik: 31.48 g; Sól: 40.52 g						
2023-12-30 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie		Gulasz z miśsa drobiowego 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: duszenie		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Rukola 30g		Surówka z selera, marchewki i jabłka 150g		Sałata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor b/s 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2236.84 kcal; Białko: 111.20 g; W glowodany ogółem: 328.74 g; Cukier: 77.11 g; Tłuszcz: 55.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 26.97 g; Błonnik: 38.91 g; Sól: 21.30 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-31 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wiklowego 150g		Salatka jarzynowa mr 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 24.95 g; Sól: 32.15 g						
2024-01-01 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Paszтет z drobiu 50g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g		Salatka ziemniaczana 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2190.46 kcal; Białko: 97.56 g; W glowodany ogółem: 305.49 g; Cukier: 92.01 g; Tłuszcz: 72.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.79 g; Błonnik: 34.87 g; Sól: 41.21 g						
2024-01-02 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml 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		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzymska 100g		Pasta z makreki i jajka 80g 80g	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Bukiet jarzyn 150g Alergeny: seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka kalafiorowa 150 g 150g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2211.83 kcal; Białko: 108.99 g; W glowodany ogółem: 269.89 g; Cukier: 47.70 g; Tłuszcz: 89.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.12 g; Błonnik: 27.33 g; Sól: 32.46 g						
2024-01-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salatka z rukoli i pomidora 100g	
	Salata zielona li 35g				Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2074.19 kcal; Białko: 92.93 g; W glowodany ogółem: 303.37 g; Cukier: 72.29 g; Tłuszcz: 63.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.87 g; Błonnik: 26.15 g; Sól: 27.46 g						
2024-01-04 czwartek	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 chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 80g		Salatka marchewkowa 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka typu grecka 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2156.42 kcal; Białko: 87.06 g; W glowodany ogółem: 257.27 g; Cukier: 44.61 g; Tłuszcz: 86.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.67 g; Błonnik: 17.42 g; Sól: 6.62 g						

Jadłospis za okres od 2023-12-26 do 2024-01-04

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-26 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Schab duszony 150g		Kiełbasa krakowska 50g	Serek do chleba 50g 50g
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		jabłko pieczone 150g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2059.63 kcal; Białko: 98.59 g; W glowodany ogółem: 318.00 g; Cukier: 52.53 g; Tłuszcz: 54.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.48 g; Błonnik: 27.43 g; Sól: 30.55 g						
2023-12-27 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,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 sosemmi smynt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko 100g		Pomidor b /s 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.72 kcal; Białko: 115.25 g; W glowodany ogółem: 301.20 g; Cukier: 57.60 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.43 g; Błonnik: 20.78 g; Sól: 4.88 g						
2023-12-28 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 100g		Galaretko drobiowa d 180g 180g	
	Kiełbasa drobiowa sucha. 50g		Filet z drobiu 150g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2032.45 kcal; Białko: 102.53 g; W glowodany ogółem: 308.48 g; Cukier: 54.76 g; Tłuszcz: 41.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.83 g; Błonnik: 24.41 g; Sól: 10.28 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2023-12-29 piątek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny: seler, ryba Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	D em 70g		Buraczki 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		jabłko pieczone 150g	
				Herbata 250ml		

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2400.07 kcal; Białko: 110.68 g; W glowodany ogółem: 394.89 g; Cukier: 106.63 g; Tłuszcz: 55.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.04 g; Błonnik: 38.36 g; Sól: 40.59 g

2023-12-30 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g	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		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Kielbasa drobiowa sucha. 50g		Marchewka opruszana 150g		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	pomidor 50g
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2354.66 kcal; Białko: 120.60 g; W glowodany ogółem: 383.87 g; Cukier: 82.04 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.16 g; Błonnik: 42.33 g; Sól: 51.48 g

2023-12-31 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny: mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny: mleko, seler, jajko Spos. obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2051.80 kcal; Białko: 121.13 g; W glowodany ogółem: 307.02 g; Cukier: 66.32 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 18.55 g; Błonnik: 23.26 g; Sól: 30.37 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-01 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2085.22 kcal; Bialko: 119.49 g; W glowodany ogolem: 311.78 g; Cukier: 60.46 g; Tluszcz: 51.47 g; Kwasy tluszczowe nasycone:14.28 g; Blonnik: 28.41 g; Sol: 30.75 g						
2024-01-02 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Pieczen rzymaska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Szpinak 150g 150g		Pomidor b /s 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2145.12 kcal; Bialko: 116.89 g; W glowodany ogolem: 300.79 g; Cukier: 51.14 g; Tluszcz: 62.09 g; Kwasy tluszczowe nasycone:24.74 g; Blonnik: 31.36 g; Sol: 31.95 g						
2024-01-03 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 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	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g		jabłko pieczone 150g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2160.97 kcal; Bialko: 112.61 g; W glowodany ogolem: 333.02 g; Cukier: 79.48 g; Tluszcz: 41.60 g; Kwasy tluszczowe nasycone:24.54 g; Blonnik: 20.84 g; Sol: 24.65 g						
2024-01-04 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Jogurt owocowy. 150g	Sos koperkowy 100g		chleb pszenny (4 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Sałatka marchewkowa nt 100g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g		Zraz 80g		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g			
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2113.41 kcal; Białko: 92.28 g; W glowodany ogółem: 331.04 g; Cukier: 78.63 g; Tłuszcz: 58.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.99 g; Błonnik: 24.19 g; Sól: 26.88 g						