

Jadłospis za okres od 2024-01-05 do 2024-01-14

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-05 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Makaron z musem jablkowym 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2080.78 kcal; Bialko: 93.77 g; W glowodany ogótem: 293.16 g; Cukier: 40.99 g; Tluszcz: 63.52 g; Kwasy tluszczowe nasycone:32.68 g; Bionnik: 24.08 g; Sól: 4.78 g						
2024-01-06 sobota	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salceson drobiowy 70g		Pieczen rzymska 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2156.96 kcal; Bialko: 90.54 g; W glowodany ogótem: 321.36 g; Cukier: 91.03 g; Tluszcz: 66.81 g; Kwasy tluszczowe nasycone:27.96 g; Bionnik: 30.60 g; Sól: 41.75 g						
2024-01-07 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zboowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1995.98 kcal; Białko: 117.98 g; W glowodany ogółem: 253.48 g; Cukier: 43.68 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.37 g; Błonnik: 26.85 g; Sól: 36.55 g						
2024-01-08 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450g Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g Herbata 250ml		Kompot 250ml		Salatka jarzynowa mr 150g Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2077.16 kcal; Białko: 102.29 g; W glowodany ogółem: 265.14 g; Cukier: 62.80 g; Tłuszcz: 71.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.28 g; Błonnik: 28.56 g; Sól: 18.51 g						
2024-01-09 wtorek	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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 50g 50g
	Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2451.12 kcal; Białko: 135.97 g; W glowodany ogółem: 336.13 g; Cukier: 105.72 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.21 g; Błonnik: 32.84 g; Sól: 37.72 g						
2024-01-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa 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		Kasza j czmienna 80g		Masło 10g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2376.73 kcal; Białko: 123.81 g; W glowodany ogółem: 340.11 g; Cukier: 97.75 g; Tłuszcz: 58.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.76 g; Błonnik: 29.17 g; Sól: 13.24 g

2024-01-11 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt owocowy. 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2114.56 kcal; Białko: 86.54 g; W glowodany ogółem: 295.39 g; Cukier: 47.76 g; Tłuszcz: 71.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.42 g; Błonnik: 24.04 g; Sól: 29.64 g

2024-01-12 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Bukiet jarzyn 150g		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2038.66 kcal; Białko: 80.40 g; W glowodany ogółem: 312.11 g; Cukier: 93.16 g; Tłuszcz: 62.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.54 g; Błonnik: 25.06 g; Sól: 32.20 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salceson drobiowy 70g		Ry p 100g		Kiełbasa krakowska 50g	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g		Sałatka jarzynowa mr 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2145.66 kcal; Białko: 117.92 g; W glowodany ogółem: 265.74 g; Cukier: 54.50 g; Tłuszcz: 69.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.39 g; Błonnik: 19.14 g; Sól: 10.43 g

2024-01-14 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogutr truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Galaretko drobiowa d 180g 180g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2074.77 kcal; Białko: 116.19 g; W glowodany ogółem: 268.72 g; Cukier: 36.20 g; Tłuszcz: 63.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.92 g; Błonnik: 29.03 g; Sól: 37.17 g

Jadłospis za okres od 2024-01-05 do 2024-01-14

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-05 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml	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		Sos twarogowy 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Makaron z musem jabłkowym 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
				Herbata 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2037.98 kcal; Białko: 92.16 g; W glowodany ogółem: 281.76 g; Cukier: 37.64 g; Tłuszcz: 63.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.61 g; Błonnik: 25.06 g; Sól: 4.92 g						
2024-01-06 sobota	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salceson drobiowy 70g		Pieczen rzymska 100g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.66 kcal; Białko: 91.48 g; W glowodany ogółem: 303.66 g; Cukier: 75.83 g; Tłuszcz: 66.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.89 g; Błonnik: 31.58 g; Sól: 41.74 g						
2024-01-07 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 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	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z kapusty kiszonej b/c 150g		Salatka brokułowa 150g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1967.09 kcal; Białko: 117.51 g; W glowodany ogółem: 237.46 g; Cukier: 31.71 g; Tłuszcz: 65.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.71 g; Błonnik: 31.33 g; Sól: 39.71 g						
2024-01-08 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot st 250ml		Salatka jarzynowa mr 150g	
	Herbata b/c 250ml				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2095.35 kcal; Białko: 110.56 g; W glowodany ogółem: 250.96 g; Cukier: 31.45 g; Tłuszcz: 75.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.28 g; Błonnik: 25.75 g; Sól: 22.82 g						
2024-01-09 wtorek	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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot st 250ml		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2294.05 kcal; Białko: 132.25 g; W glowodany ogółem: 283.83 g; Cukier: 78.88 g; Tłuszcz: 75.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.73 g; Błonnik: 34.20 g; Sól: 37.04 g						
2024-01-10 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml	Grochowa z grzankami 450g Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g		Kasza j czmienna 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	
	serek grani 150 g 150g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Salceson drobiowy 70g	
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie			
	Papryka 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2287.53 kcal; Białko: 121.99 g; W glowodany ogółem: 317.59 g; Cukier: 84.21 g; Tłuszcz: 58.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.68 g; Błonnik: 30.15 g; Sól: 13.38 g						
2024-01-11 czwartek	Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler	pomidor 50g
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Buraczki b/c 150g		Herbata 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2019.86 kcal; Białko: 87.27 g; W glowodany ogółem: 268.57 g; Cukier: 24.37 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.33 g; Błonnik: 25.02 g; Sól: 29.63 g						
2024-01-12 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Bukiet jarzyn 150g		Herbata b/c 250ml	
			Marchewka opruszana 150g			
			Kompot b/c 250ml			

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2013.69 kcal; Białko: 96.97 g; W glowodany ogółem: 275.16 g; Cukier: 35.34 g; Tłuszcz: 69.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.69 g; Błonnik: 30.29 g; Sól: 31.46 g						
2024-01-13 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salceson drobiowy 70g		Ry p 100g		Kiełbasa krakowska 50g	
	Ogórek wie y 100 g 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka jarzynowa mr 150g	
	Kakao b/c 250ml		Brokuł 150g		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g			
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2092.54 kcal; Białko: 123.65 g; W glowodany ogółem: 245.52 g; Cukier: 39.46 g; Tłuszcz: 70.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.34 g; Błonnik: 23.42 g; Sól: 10.57 g						
2024-01-14 niedziela	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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Galaretko drobiowa d 180g 180g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Papryka 100 g 100g		Surówka z selera , marchewki i jabłka 150g		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2038.67 kcal; Białko: 119.59 g; W glowodany ogółem: 247.95 g; Cukier: 21.99 g; Tłuszcz: 65.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.11 g; Błonnik: 29.82 g; Sól: 37.32 g						

Jadłospis za okres od 2024-01-05 do 2024-01-14

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-05 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos twarogowy 80g		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Makaron z musem jabłkowym 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Ogórek kiszony 100 g 100g	
				Herbata 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2080.78 kcal; Białko: 93.77 g; W glowodany ogółem: 293.16 g; Cukier: 40.99 g; Tłuszcz: 63.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.68 g; Błonnik: 24.08 g; Sól: 4.78 g						
2024-01-06 sobota	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	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2115.46 kcal; Białko: 89.44 g; W glowodany ogółem: 323.60 g; Cukier: 90.93 g; Tłuszcz: 61.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.60 g; Błonnik: 30.10 g; Sól: 41.37 g						
2024-01-07 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 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	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 1977.67 kcal; Białko: 118.93 g; W glowodany ogółem: 256.73 g; Cukier: 49.85 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.86 g; Błonnik: 25.85 g; Sól: 30.53 g						
2024-01-08 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot 250ml		Salatka jarzynowa mr 150g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2140.85 kcal; Białko: 100.25 g; W glowodany ogółem: 280.87 g; Cukier: 62.82 g; Tłuszcz: 72.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.05 g; Błonnik: 26.47 g; Sól: 22.69 g						
2024-01-09 wtorek	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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 50g 50g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2451.12 kcal; Białko: 135.97 g; W glowodany ogółem: 336.13 g; Cukier: 105.72 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.21 g; Błonnik: 32.84 g; Sól: 37.72 g						
2024-01-10 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g	Ma lanka bananowa 150ml	Grochowa z grzankami 450g		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,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2363.73 kcal; Białko: 123.41 g; W glowodany ogółem: 337.61 g; Cukier: 97.75 g; Tłuszcz: 58.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.55 g; Błonnik: 28.37 g; Sól: 10.24 g						
2024-01-11 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		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler	pomidor 50g
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2109.16 kcal; Białko: 86.48 g; W glowodany ogółem: 294.19 g; Cukier: 47.76 g; Tłuszcz: 71.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.42 g; Błonnik: 24.04 g; Sól: 29.64 g						
2024-01-12 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	D em 70g		Ryba duszona 100g 100g		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml		Bukiet jarzyn 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2021.41 kcal; Białko: 79.43 g; W glowodany ogółem: 313.37 g; Cukier: 93.24 g; Tłuszcz: 60.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.16 g; Błonnik: 25.07 g; Sól: 32.18 g						
2024-01-13 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 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		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Ry p 100g		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka jarzynowa mr 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2109.16 kcal; Białko: 118.82 g; W glowodany ogółem: 267.28 g; Cukier: 54.15 g; Tłuszcz: 64.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.78 g; Błonnik: 18.64 g; Sól: 10.28 g						
2024-01-14 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogutr truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Galaretko drobiowa d 180g 180g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g		Ogórek kiszony 100 g 100g	pomidor 50g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2061.77 kcal; Białko: 115.79 g; W glowodany ogółem: 266.22 g; Cukier: 36.20 g; Tłuszcz: 62.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.71 g; Błonnik: 28.23 g; Sól: 34.17 g						

Jadłospis za okres od 2024-01-05 do 2024-01-14

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-05 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos twarogowy 80g		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 200g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml		jabłko pieczone 150g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2031.81 kcal; Białko: 112.85 g; W glowodany ogółem: 331.49 g; Cukier: 47.76 g; Tłuszcz: 35.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.39 g; Błonnik: 26.27 g; Sól: 3.75 g						
2024-01-06 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kielbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	jabłko pieczone 150g		Kompot 250ml			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2046.28 kcal; Białko: 89.65 g; W glowodany ogółem: 326.75 g; Cukier: 65.94 g; Tłuszcz: 54.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.36 g; Błonnik: 28.25 g; Sól: 30.86 g						
2024-01-07 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	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 b/s 100g		Buraczki 150g		jablko pieczone 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2024.63 kcal; Białko: 124.40 g; W glowodany ogółem: 296.69 g; Cukier: 60.23 g; Tłuszcz: 48.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.12 g; Błonnik: 25.18 g; Sól: 28.92 g						
2024-01-08 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko, seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2022.40 kcal; Białko: 103.32 g; W glowodany ogółem: 295.03 g; Cukier: 65.54 g; Tłuszcz: 53.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.35 g; Błonnik: 21.02 g; Sól: 18.61 g						
2024-01-09 wtorek	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	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 50g 50g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g		Udziec z kurczaka. 250g		banan c 150g	
	Salata zielona li 35g		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2361.09 kcal; Białko: 129.23 g; W glowodany ogółem: 361.21 g; Cukier: 84.93 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:11.82 g; Błonnik: 28.28 g; Sól: 30.97 g						
2024-01-10 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten				Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Buraczki 150g		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2077.82 kcal; Białko: 118.59 g; W glowodany ogółem: 325.05 g; Cukier: 80.12 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.81 g; Błonnik: 31.03 g; Sól: 31.85 g

2024-01-11 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Ziemniaki 300g		Salata zielona li 35g	
	jablko pieczone 150g		Zraz 80g		banan c 150g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2005.04 kcal; Białko: 89.91 g; W glowodany ogółem: 322.54 g; Cukier: 66.98 g; Tłuszcz: 53.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.47 g; Błonnik: 27.95 g; Sól: 28.89 g

2024-01-12 pi tek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	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
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g		Ziemniaki 300g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g		Pomidor b /s 100g	
			Marchewka opruszana 150g Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2046.78 kcal; Białko: 82.74 g; W glowodany ogółem: 385.80 g; Cukier: 100.41 g; Tłuszcz: 32.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.62 g; Błonnik: 34.11 g; Sól: 45.46 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-13 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten 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		Ry p 100g		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
		Kompot 250ml				

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2169.01 kcal; Białko: 120.25 g; W glowodany ogółem: 307.62 g; Cukier: 64.16 g; Tłuszcz: 57.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.51 g; Błonnik: 18.81 g; Sól: 9.89 g

2024-01-14 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogutr truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Galaretko drobiowa d 180g 180g	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie			Pomidor b /s 100g
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2177.26 kcal; Białko: 127.64 g; W glowodany ogółem: 292.52 g; Cukier: 39.74 g; Tłuszcz: 58.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.88 g; Błonnik: 26.86 g; Sól: 29.91 g