

Jadłospis za okres od 2024-01-15 do 2024-01-24

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-15 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Salatka ziemniaczana 150g Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2354.28 kcal; Białko: 93.78 g; W glowodany ogółem: 280.11 g; Cukier: 36.93 g; Tłuszcz: 97.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.22 g; Błonnik: 26.39 g; Sól: 15.47 g						
2024-01-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Pomidorowa z ry em 500ml		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
	Salceson drobiowy 70g		Filet z kurczaka panierowany 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	jajko 50g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g		Salatka marchewkowa 100g	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2098.37 kcal; Białko: 104.37 g; W glowodany ogółem: 286.03 g; Cukier: 45.39 g; Tłuszcz: 69.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.45 g; Błonnik: 26.93 g; Sól: 31.02 g						
2024-01-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ser ólty 60g Alergeny: mleko		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Sałátka typu grecka 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2203.62 kcal; Białko: 132.09 g; W glowodany ogółem: 249.74 g; Cukier: 48.22 g; Tłuszcz: 88.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.13 g; Błonnik: 23.07 g; Sól: 10.71 g

2024-01-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa z soczewicy z grzankami 450 ml 450ml		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko	
	Sałata zielona li 35g		Bukiet jarzyn 150g		Papryka 100 g 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2303.79 kcal; Białko: 123.12 g; W glowodany ogółem: 333.72 g; Cukier: 116.20 g; Tłuszcz: 53.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.91 g; Błonnik: 34.17 g; Sól: 15.84 g

2024-01-19 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami i fasola 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Nale niki z serem i musem jabłkowym 300g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny: mleko	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczy ca				Serek topiony 25 g 25g	
	Herbata 250ml				Sałátka z buraczków i rukoli 100g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Herbata 250ml	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2356.69 kcal; Białko: 110.03 g; W glowodany ogółem: 332.87 g; Cukier: 49.43 g; Tłuszcz: 72.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.38 g; Błonnik: 32.90 g; Sól: 10.31 g						
2024-01-20 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy . 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	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	
	Rukola 30g		Surówka z czerwonej kapusty 150g		Sałatka brokułowa 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2103.92 kcal; Białko: 93.76 g; W glowodany ogółem: 276.98 g; Cukier: 54.07 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.19 g; Błonnik: 25.71 g; Sól: 29.15 g						
2024-01-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka . 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Sałatka jarzynowa mr 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2406.05 kcal; Białko: 125.12 g; W glowodany ogółem: 289.79 g; Cukier: 86.00 g; Tłuszcz: 89.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.80 g; Błonnik: 33.59 g; Sól: 44.33 g						
2024-01-22 poniedziałek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko pieczone 150g	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek topiony 25 g 25g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g		Salceson drobiowy 70g	Ogórek kiszony 50g
	D em 50g 50g		Zraz 80g		Salatka z ciecior ki 100g 100g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2094.80 kcal; Białko: 72.69 g; W glowodany ogółem: 293.76 g; Cukier: 58.59 g; Tłuszcz: 77.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 35.50 g; Błonnik: 26.06 g; Sól: 31.10 g

2024-01-23 wtorek	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	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z buraczków i rukoli 100g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pomidor 50g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.54 kcal; Białko: 119.35 g; W glowodany ogółem: 239.17 g; Cukier: 43.80 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.59 g; Błonnik: 24.92 g; Sól: 13.73 g

2024-01-24 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Ry p 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny: jajko
	jajko 50g		Filet z drobiu 150g		surówka z ogórka kiszzonego k 80g	pomidor 50g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : jajko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gorczyca	
	Papryka 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2030.96 kcal; Białko: 115.24 g; W glowodany ogółem: 274.73 g; Cukier: 42.91 g; Tłuszcz: 57.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.00 g; Błonnik: 17.61 g; Sól: 6.96 g						

Jadłospis za okres od 2024-01-15 do 2024-01-24

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-15 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny: gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot b/c 250ml		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml				Salatka ziemniaczana 150g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2243.43 kcal; Białko: 90.60 g; W glowodany ogółem: 252.24 g; Cukier: 25.16 g; Tłuszcz: 97.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.09 g; Błonnik: 27.63 g; Sól: 15.64 g						
2024-01-16 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z ry em 500ml		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
	Salceson drobiowy 70g		Filet z drobiu 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	jajko 50g
	Ogórek wie y 100 g 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g		Salatka marchewkowa 100g	pomidor 50g
	Kakao b/c 250ml		Kompot 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2076.08 kcal; Białko: 115.26 g; W glowodany ogółem: 257.16 g; Cukier: 33.64 g; Tłuszcz: 74.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.74 g; Błonnik: 26.42 g; Sól: 31.32 g						
2024-01-17 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ser ółty 60g Alergeny: mleko		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Salatka typu grecka 100g		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa b/c 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.27 kcal; Białko: 131.46 g; W glowodany ogółem: 213.57 g; Cukier: 22.60 g; Tłuszcz: 88.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.99 g; Błonnik: 24.32 g; Sól: 10.73 g						
2024-01-18 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Selerowa z grzankam 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g		Kasza gryczana 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Galaretką drobiowa 180 g 180g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		serek grani 150 g 150g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Alergeny : mleko	
Salata zielona li 35g		Bukiet jarzyn 150g		Papryka 100 g 100g		
Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml		
Herbata b/c 250ml				Kawa zbo owa b/c 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2097.70 kcal; Białko: 121.89 g; W glowodany ogółem: 282.14 g; Cukier: 74.19 g; Tłuszcz: 55.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.74 g; Błonnik: 35.47 g; Sól: 16.36 g						
2024-01-19 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g	Kefir bananowy b/c 150ml	Sos twarogowy 80g		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g
	Alergeny : gluten				Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	Masło 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml		Masło 10g	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g		Makaron z musem jabłkowym 150g 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	pomidor 50g
	Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie					
surówka z ogórka kiszzonego k 80g		Kompot b/c 250ml		Serek topiony 25 g 25g		
Alergeny : gorczyca						
Herbata b/c 250ml				Salatka z buraczków i rukoli 100g		
				Herbata b/c 250ml		
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1912.04 kcal; Białko: 85.80 g; W glowodany ogółem: 257.78 g; Cukier: 33.72 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.87 g; Błonnik: 27.24 g; Sól: 19.12 g						
2024-01-20 sobota	chleb graham (3 kr) 70g	Jogurt naturalny. 150g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

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		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymaska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Rukola 30g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g		Salatka brokułowa 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml					
Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2126.18 kcal; Białko: 102.49 g; W glowodany ogółem: 286.06 g; Cukier: 67.20 g; Tłuszcz: 68.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.69 g; Błonnik: 37.06 g; Sól: 34.89 g						
2024-01-21 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Kompot 250ml			
Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2430.25 kcal; Białko: 126.21 g; W glowodany ogółem: 293.64 g; Cukier: 93.40 g; Tłuszcz: 89.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.85 g; Błonnik: 37.87 g; Sól: 44.47 g						
2024-01-22 poniedziałek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek topiony 25 g 25g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	Ogórek kiszony 50g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z cieciorki100g 100g Alergeny : jajko	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2101.43 kcal; Białko: 83.67 g; W glowodany ogółem: 276.28 g; Cukier: 32.05 g; Tłuszcz: 82.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.33 g; Błonnik: 33.64 g; Sól: 30.37 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-23 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałatka z buraczków i rukoli 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pomidor 50g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Salata zielona li 35g	
					Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2131.34 kcal; Białko: 123.68 g; W glowodany ogółem: 217.35 g; Cukier: 21.76 g; Tłuszcz: 85.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.80 g; Błonnik: 24.20 g; Sól: 13.86 g

2024-01-24 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ry p 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko
	jajko 50g Alergeny : jajko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Szpinak 150g 150g		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml		Salatka typu grecka 150g			
			Herbata 250ml			
		Kompot b/c 250ml				

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1968.89 kcal; Białko: 113.80 g; W glowodany ogółem: 246.29 g; Cukier: 20.92 g; Tłuszcz: 61.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.83 g; Błonnik: 22.18 g; Sól: 6.98 g

Jadłospis za okres od 2024-01-15 do 2024-01-24

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-15 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2348.88 kcal; Białko: 93.72 g; W glowodany ogółem: 278.91 g; Cukier: 36.93 g; Tłuszcz: 97.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:42.22 g; Błonnik: 26.39 g; Sól: 15.47 g						
2024-01-16 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Pomidorowa z ry em 500ml		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 drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	jajko 50g Alergeny : jajko
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g		Salatka marchewkowa 100g	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2072.83 kcal; Białko: 116.97 g; W glowodany ogółem: 289.14 g; Cukier: 45.18 g; Tłuszcz: 59.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.46 g; Błonnik: 26.46 g; Sól: 29.73 g						
2024-01-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	posiłek 50g
	Salatka typu grecka 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2193.82 kcal; Białko: 128.09 g; W glowodany ogółem: 253.84 g; Cukier: 50.32 g; Tłuszcz: 79.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.53 g; Błonnik: 23.07 g; Sól: 10.03 g

2024-01-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Selerowa z grzankam 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		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 70g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko	
	Salata zielona li 35g		Bukiet jarzyn 150g		Pomidor 100 g 100g	
	Ogórek kiszony 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2360.35 kcal; Białko: 121.54 g; W glowodany ogółem: 350.12 g; Cukier: 117.97 g; Tłuszcz: 54.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.47 g; Błonnik: 33.44 g; Sól: 14.39 g

2024-01-19 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	Sos twarogowy 80g		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 150g 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	posiłek 50g
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca		Kompot 250ml		Serek topiony 25 g 25g	
	Herbata 250ml				Salatka z buraczków i rukoli 100g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2030.89 kcal; Białko: 88.98 g; W glowodany ogółem: 287.65 g; Cukier: 47.49 g; Tłuszcz: 67.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.00 g; Błonnik: 25.99 g; Sól: 18.95 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-20 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	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	
	Rukola 30g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g		Salatka brokułowa 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2023.30 kcal; Białko: 94.21 g; W glowodany ogółem: 276.78 g; Cukier: 53.09 g; Tłuszcz: 68.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.46 g; Błonnik: 28.78 g; Sól: 29.27 g						
2024-01-21 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Buraczki 150g		Salatka jarzynowa mr 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2400.74 kcal; Białko: 126.47 g; W glowodany ogółem: 295.54 g; Cukier: 92.18 g; Tłuszcz: 87.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.50 g; Błonnik: 33.39 g; Sól: 41.31 g						
2024-01-22 poniedziałek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko pieczone 150g	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ogórkowa z ry em ch 450ml Alergeny : seler,gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek topiony 25 g 25g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Ogórek kiszony 50g
	D em 50g 50g		Zraz 80g		Kiełbasa drobiowa parzona 50g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka z rukoli i pomidora 100g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.25 kcal; Białko: 76.78 g; W glowodany ogółem: 331.53 g; Cukier: 58.37 g; Tłuszcz: 71.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.84 g; Błonnik: 27.69 g; Sól: 31.20 g						
2024-01-23 wtorek	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	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z buraczków i rukoli 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pomidor 50g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.54 kcal; Białko: 119.35 g; W glowodany ogółem: 239.17 g; Cukier: 43.80 g; Tłuszcz: 83.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.59 g; Błonnik: 24.92 g; Sól: 13.73 g						
2024-01-24 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ry p 100g		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	jajko 50g Alergeny : jajko
	jajko 50g Alergeny : jajko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml		Kompot 250ml			

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2017.96 kcal; Białko: 114.84 g; W glowodany ogółem: 272.23 g; Cukier: 42.91 g; Tłuszcz: 57.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.79 g; Błonnik: 16.81 g; Sól: 3.96 g						

Jadłospis za okres od 2024-01-15 do 2024-01-24

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-15 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 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		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Kompot 250ml		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2178.22 kcal; Białko: 89.54 g; W glowodany ogółem: 298.45 g; Cukier: 44.39 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.75 g; Błonnik: 21.55 g; Sól: 8.45 g						
2024-01-16 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	pomidor 50g
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g		Salatka marchewkowa nt 100g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2011.56 kcal; Białko: 112.60 g; W glowodany ogółem: 299.37 g; Cukier: 50.18 g; Tłuszcz: 50.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.71 g; Błonnik: 25.06 g; Sól: 27.92 g						
2024-01-17 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		jabłko pieczone 150g		Herbata 250ml	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml			

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2048.53 kcal; Białko: 121.47 g; W glowodany ogółem: 290.37 g; Cukier: 50.28 g; Tłuszcz: 52.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.00 g; Błonnik: 22.06 g; Sól: 23.18 g						
2024-01-18 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Galaretka drobiowa d 180g 180g		Ziemniaki 300g		serek grani 150 g 150g	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Pomidor b /s 100g	
	banan c 150g		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2317.75 kcal; Białko: 122.30 g; W glowodany ogółem: 384.75 g; Cukier: 103.42 g; Tłuszcz: 38.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.10 g; Błonnik: 35.75 g; Sól: 36.44 g						
2024-01-19 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 150g 150g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		jabłko pieczone 150g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1929.23 kcal; Białko: 87.16 g; W glowodany ogółem: 314.21 g; Cukier: 47.18 g; Tłuszcz: 45.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.17 g; Błonnik: 22.86 g; Sól: 20.46 g						
2024-01-20 sobota	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,gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g		Masło 10g Alergeny : mleko	
	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	
	Pomidor b /s 100g Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g Kompot 250ml		jabłko pieczone 150g Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2057.58 kcal; Białko: 94.56 g; W glowodany ogółem: 317.62 g; Cukier: 59.21 g; Tłuszcz: 56.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.74 g; Błonnik: 28.10 g; Sól: 28.97 g						

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-21 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,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		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Sałatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
	Pomidor 100 g 100g		Herbata 250ml			
	Pomidor b /s 100g					
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.80 kcal; Białko: 129.21 g; W glowodany ogółem: 283.03 g; Cukier: 54.53 g; Tłuszcz: 71.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.42 g; Błonnik: 25.13 g; Sól: 31.42 g

2024-01-22 poniedziałek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko pieczone 150g	sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	D em 50g 50g		Ziemniaki 300g		Kiełbasa drobiowa parzona 50g	
	Herbata 250ml		Zraz 80g		Pomidor b /s 100g	
			Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2135.01 kcal; Białko: 87.96 g; W glowodany ogółem: 340.21 g; Cukier: 69.22 g; Tłuszcz: 54.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.42 g; Błonnik: 28.96 g; Sól: 28.38 g

2024-01-23 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler 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		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g		Buraczki 150g		Sałata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml		Herbata 250ml		Pomidor b /s 100g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2117.82 kcal; Białko: 121.28 g; W glowodany ogółem: 292.76 g; Cukier: 53.63 g; Tłuszcz: 60.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.71 g; Błonnik: 26.69 g; Sól: 26.63 g						
2024-01-24 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor b /s 100g		Grysikowa 450ml		Masło 10g	Pomidor b /s 100g
	Herbata 250ml		Ry p 100g		Galaretka drobiowa d 180g 180g	
			Filet z drobiu 150g		Herbata 250ml	
			Szpinak 150g 150g			
			Herbata 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2083.36 kcal; Białko: 115.48 g; W glowodany ogółem: 319.05 g; Cukier: 43.53 g; Tłuszcz: 35.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.52 g; Błonnik: 20.74 g; Sól: 7.21 g						