

Jadłospis za okres od 2024-01-25 do 2024-02-03

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salata zielona li 35g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2024.94 kcal; Białko: 95.06 g; W glowodany ogółem: 291.13 g; Cukier: 45.06 g; Tłuszcz: 62.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.43 g; Błonnik: 30.50 g; Sól: 36.42 g						
2024-01-26 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Papryka w 50g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2250.47 kcal; Białko: 94.33 g; W glowodany ogółem: 324.64 g; Cukier: 82.35 g; Tłuszcz: 67.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.50 g; Błonnik: 34.81 g; Sól: 18.76 g						
2024-01-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Ry p 100g		Masło 10g	serek grani 150 g 150g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	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		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mr 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2112.86 kcal; Białko: 113.24 g; W glowodany ogółem: 281.34 g; Cukier: 46.73 g; Tłuszcz: 60.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.02 g; Błonnik: 18.05 g; Sól: 12.37 g

2024-01-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ółty 60g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pomidor 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g	
	Rukola 30g		Kompot 250ml		Kakao. 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2148.04 kcal; Białko: 108.05 g; W glowodany ogółem: 263.59 g; Cukier: 36.19 g; Tłuszcz: 88.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.92 g; Błonnik: 25.26 g; Sól: 30.09 g

2024-01-29 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml 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 Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny : ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
	Kawa zbo owa 250ml				Herbata 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: 2068.74 kcal; Białko: 94.27 g; W glowodany ogółem: 306.71 g; Cukier: 95.98 g; Tłuszcz: 59.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.16 g; Błonnik: 34.80 g; Sól: 36.57 g						
2024-01-30 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	miód25g 25g		Surówka z marchewki i jablka 150g		surówka z ogórka kiszzonego k 80g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.30 kcal; Białko: 100.80 g; W glowodany ogółem: 321.26 g; Cukier: 72.52 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.84 g; Błonnik: 30.39 g; Sól: 31.88 g						
2024-01-31 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek topiony 25 g 25g Alergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kielbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot 250ml		Sałatka z cieciorki100g 100g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2130.21 kcal; Białko: 99.54 g; W glowodany ogółem: 263.13 g; Cukier: 79.90 g; Tłuszcz: 75.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.51 g; Błonnik: 26.77 g; Sól: 14.61 g						
2024-02-01 czwartek	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Kasza j czmienna 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko,białko sojowe
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Surówka z buraka wiktowego 150g Alergeny : gorczyca		pomidor 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2158.53 kcal; Białko: 85.93 g; W glowodany ogółem: 266.26 g; Cukier: 48.53 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.74 g; Błonnik: 21.44 g; Sól: 8.62 g						
2024-02-02 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek topiony 25 g 25g Alergeny : mleko		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko,seler		Salatka z ty czyka 150g Alergeny : jajko,ryba, mleko Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek wie y 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.72 kcal; Białko: 101.93 g; W glowodany ogółem: 319.63 g; Cukier: 45.59 g; Tłuszcz: 71.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.13 g; Błonnik: 28.78 g; Sól: 18.54 g						
2024-02-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Papryka 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g		Salatka marchewkowa 100g	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2201.54 kcal; Białko: 96.75 g; W glowodany ogółem: 311.21 g; Cukier: 100.16 g; Tłuszcz: 70.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.22 g; Błonnik: 33.20 g; Sól: 38.37 g						

Jadłospis za okres od 2024-01-25 do 2024-02-03

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-25 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salata zielona li 35g		Szpinak 150g 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1969.76 kcal; Białko: 99.11 g; W glowodany ogółem: 274.34 g; Cukier: 19.80 g; Tłuszcz: 60.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.95 g; Błonnik: 34.24 g; Sól: 36.55 g						
2024-01-26 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z serem 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Papryka w 50g		Kompot b/c 250ml		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.89 kcal; Białko: 88.26 g; W glowodany ogółem: 312.80 g; Cukier: 71.61 g; Tłuszcz: 67.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.05 g; Błonnik: 33.97 g; Sól: 23.11 g						
2024-01-27 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Galaretką drobiową 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie		Gulasz z mięsa drobiowego 150 g 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: duszenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie	
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka jarzynowa mrożona 150g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Buraczki 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2059.74 kcal; Białko: 115.83 g; Węglowodany ogółem: 266.07 g; Cukier: 31.09 g; Tłuszcz: 60.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 30.97 g; Błonnik: 22.33 g; Sól: 12.36 g

2024-01-28 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny: mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pomidor 50g		Surówka z kapusty pekińskiej 100g		Salatka brokułowa 100g	
	Rukola 30g		Marchewka opryszczana 150g		Kakao b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2149.35 kcal; Białko: 112.30 g; Węglowodany ogółem: 250.67 g; Cukier: 17.05 g; Tłuszcz: 92.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 44.89 g; Błonnik: 30.34 g; Sól: 30.26 g

2024-01-29 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Makaron truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem drobnym 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny: białko sojowe, mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos. obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot b/c 250ml		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
	Kawa zbożowa b/c 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie				Herbata b/c 250ml	

Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 1979.54 kcal; Białko: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 284.19 g; Cukier: 82.44 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 25.08 g; Błonnik: 35.78 g; Sól: 36.71 g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-30 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	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
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2375.75 kcal; Białko: 120.57 g; W glowodany ogółem: 292.85 g; Cukier: 44.74 g; Tłuszcz: 91.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.77 g; Błonnik: 36.03 g; Sól: 31.51 g						
2024-01-31 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek topiony 25 g 25g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot b/c 250ml		Salatka z cieciorki100g 100g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2053.01 kcal; Białko: 97.72 g; W glowodany ogółem: 243.61 g; Cukier: 69.36 g; Tłuszcz: 75.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.42 g; Błonnik: 27.75 g; Sól: 14.75 g						
2024-02-01 czwartek	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	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		pomidor 50g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Salata zielona li 35g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2022.18 kcal; Białko: 88.45 g; W glowodany ogółem: 224.14 g; Cukier: 22.52 g; Tłuszcz: 88.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.60 g; Błonnik: 22.69 g; Sól: 8.79 g						
2024-02-02 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 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
	Serek topiony 25 g 25g Alergeny : mleko		Surówka z selera , marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko, seler		Salatka z ty czyka 150g Alergeny : jajko, ryba, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek wie y 100 g 100g				Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2121.45 kcal; Białko: 97.91 g; W glowodany ogółem: 290.06 g; Cukier: 32.82 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.91 g; Błonnik: 30.02 g; Sól: 18.71 g						
2024-02-03 sobota	Masło 10g Alergeny : mleko	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Pieczen rzymska 100g		pol dwica wieprzowa. 50g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
			Buraczki 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1993.14 kcal; Białko: 94.08 g; W glowodany ogółem: 260.94 g; Cukier: 84.17 g; Tłuszcz: 70.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.19 g; Błonnik: 33.35 g; Sól: 37.66 g						

Jadłospis za okres od 2024-01-25 do 2024-02-03

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-25 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Jarzynowa z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, mleko, seler Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos. obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 1966.62 kcal; Białko: 93.81 g; W glowodany ogółem: 289.46 g; Cukier: 45.14 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.82 g; Błonnik: 30.45 g; Sól: 36.42 g						
2024-01-26 piątek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten, seler, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z serem 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		jabłko pieczone 150g		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny: białko sojowe Spos. obróbki: parzenie
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2317.16 kcal; Białko: 92.54 g; W glowodany ogółem: 341.17 g; Cukier: 82.42 g; Tłuszcz: 68.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 41.26 g; Błonnik: 32.92 g; Sól: 21.44 g						
2024-01-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny: gluten, mleko, seler, Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki (3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ry p 100g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ogórek kiszony 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Kielbasa krakowska 50g	
	Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obrobki: gotowanie		Buraczki 150g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obrobki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obrobki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2115.30 kcal; Bialko: 114.74 g; W glowodany ogolem: 288.69 g; Cukier: 52.90 g; Tluszcz: 59.02 g; Kwasy tluszczowe nasycone:31.18 g; Blonnik: 17.60 g; Sol: 9.35 g

2024-01-28 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obrobki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obrobki: duszenie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pomidor 50g		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka brokułowa 100g	
	Rukola 30g		Kompot 250ml		Kakao. 250ml	
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2138.24 kcal; Bialko: 104.05 g; W glowodany ogolem: 267.69 g; Cukier: 38.29 g; Tluszcz: 80.06 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.32 g; Blonnik: 25.26 g; Sol: 29.41 g

2024-01-29 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obrobki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : bialko sojowe,mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obrobki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2024.74 kcal; Bialko: 95.27 g; W glowodany ogolem: 308.25 g; Cukier: 95.63 g; Tluszcz: 54.41 g; Kwasy tluszczowe nasycone:24.08 g; Blonnik: 35.60 g; Sol: 38.24 g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-30 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	miód25g 25g		Surówka z marchewki i jablka 150g		surówka z ogórka kiszzonego k 80g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2337.30 kcal; Białko: 100.80 g; W glowodany ogółem: 321.26 g; Cukier: 72.52 g; Tłuszcz: 82.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.84 g; Błonnik: 30.39 g; Sól: 31.88 g						
2024-01-31 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny: seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek topiony 25 g 25g Alergeny: mleko
	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko		Brokuł 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Kielbasa drobiowa parzona 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot 250ml		Salatka z rukoli i pomidora 100g	
	Pomidor 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2091.16 kcal; Białko: 97.33 g; W glowodany ogółem: 257.76 g; Cukier: 79.08 g; Tłuszcz: 74.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.99 g; Błonnik: 25.25 g; Sól: 14.53 g						
2024-02-01 czwartek	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g 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		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler, hydrolizat białka sojowego Spos. obróbki: gotowanie	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		pomidor 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2158.53 kcal; Białko: 85.93 g; W glowodany ogółem: 266.26 g; Cukier: 48.53 g; Tłuszcz: 87.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.74 g; Błonnik: 21.44 g; Sól: 8.62 g						
2024-02-02 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Surówka z selera , marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko, seler		Salatka z ty czyka 150g Alergeny : jajko, ryba, mleko Spos. obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	jajko 50g Alergeny : jajko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Herbata 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2270.17 kcal; Białko: 114.46 g; W glowodany ogółem: 325.54 g; Cukier: 46.68 g; Tłuszcz: 64.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.96 g; Błonnik: 28.28 g; Sól: 18.11 g						
2024-02-03 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos. obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos. obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Bukiet jarzyn 150g		Salatka marchewkowa 100g	
	Kawa zbo owa 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2188.54 kcal; Białko: 96.35 g; W glowodany ogółem: 308.71 g; Cukier: 100.16 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.01 g; Błonnik: 32.40 g; Sól: 35.37 g						

Jadłospis za okres od 2024-01-25 do 2024-02-03

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-25 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Jarzynowa z ziemniakam 500ml Alergeny: gluten,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2098.52 kcal; Białko: 115.69 g; W glowodany ogółem: 317.28 g; Cukier: 57.02 g; Tłuszcz: 50.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.54 g; Błonnik: 31.30 g; Sól: 35.01 g						
2024-01-26 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Krupnik z ziemniakami 500ml 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 serem 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
	Pomidor b/s 100g				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2097.91 kcal; Białko: 94.14 g; W glowodany ogółem: 325.46 g; Cukier: 45.44 g; Tłuszcz: 52.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.14 g; Błonnik: 24.54 g; Sól: 15.12 g						
2024-01-27 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g		Ry p 100g		Masło 10g	serek grani 150 g 150g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g		Ziemniaki 300g		Kiełbasa krakowska 50g	
	Herbata 250ml		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Salatka jarzynowa mr nt 150g	
			Buraczki 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
			Herbata 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2238.96 kcal; Białko: 115.22 g; W glowodany ogółem: 350.61 g; Cukier: 49.81 g; Tłuszcz: 44.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.10 g; Błonnik: 20.65 g; Sól: 34.85 g

2024-01-28 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett 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 Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		jabłko pieczone 150g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			
			Herbata 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2118.09 kcal; Białko: 121.57 g; W glowodany ogółem: 326.19 g; Cukier: 49.82 g; Tłuszcz: 47.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.16 g; Błonnik: 29.75 g; Sól: 28.07 g

2024-01-29 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba w jarzynie 300g 200g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kompot 250ml		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	banan c 150g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2064.46 kcal; Białko: 100.08 g; W glowodany ogółem: 326.67 g; Cukier: 91.71 g; Tłuszcz: 51.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.58 g; Błonnik: 27.03 g; Sól: 26.85 g						
2024-01-30 wtorek	Mleczna z płatkami owsianymi 400ml A lergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	zupa makaronowa n 450ml A lergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bułka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g A lergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	miód25g 25g		Udziec z kurczaka. 250g		Sałata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2062.69 kcal; Białko: 104.71 g; W glowodany ogółem: 320.12 g; Cukier: 73.82 g; Tłuszcz: 50.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:9.76 g; Błonnik: 26.21 g; Sól: 27.07 g						
2024-01-31 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Zupa ziemniaczana 500ml A lergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g A lergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko
	serek grani 150 g 150g A lergeny : mleko		jabłko pieczone 150g		Masło 10g A lergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Kompot 250ml		Kielbasa drobiowa parzona 50g	
	Pomidor b/s 100g				Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml A lergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2249.27 kcal; Białko: 99.35 g; W glowodany ogółem: 334.48 g; Cukier: 60.45 g; Tłuszcz: 63.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.20 g; Błonnik: 21.58 g; Sól: 24.49 g						
2024-02-01 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g A lergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml A lergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	Kielbasa krakowska 50g A lergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	Masło 5 g 5g A lergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g A lergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zraz nt 80g A lergeny : glute, jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pomidor 50g	Szynka drobiowa 30 g 30g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g		Galaretka drobiowa d 180g 180g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
			Herbata 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2184.18 kcal; Białko: 114.52 g; W glowodany ogółem: 320.17 g; Cukier: 71.19 g; Tłuszcz: 54.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.40 g; Błonnik: 28.04 g; Sól: 32.36 g

2024-02-02 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		jablko pieczone 150g		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
			Herbata 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2102.56 kcal; Białko: 120.14 g; W glowodany ogółem: 314.08 g; Cukier: 51.26 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.96 g; Błonnik: 22.55 g; Sól: 22.46 g

2024-02-03 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g		Salatka marchewkowa nt 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2139.87 kcal; Białko: 101.39 g; W glowodany ogółem: 331.12 g; Cukier: 78.76 g; Tłuszcz: 53.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:22.80 g; Błonnik: 24.27 g; Sól: 27.99 g