

Jadłospis za okres od 2024-02-04 do 2024-02-13

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-04 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten 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	
	pomidor 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , bialko sojowe		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1998.88 kcal; Bialko: 101.28 g; W glowodany ogółem: 257.89 g; Cukier: 51.21 g; Tluszcz: 72.08 g; Kwasy tluszczowe nasycone:25.41 g; Bionnik: 25.71 g; Sól: 34.96 g						
2024-02-05 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 150g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,bialko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2036.65 kcal; Bialko: 88.90 g; W glowodany ogółem: 240.68 g; Cukier: 61.28 g; Tluszcz: 80.52 g; Kwasy tluszczowe nasycone:38.05 g; Bionnik: 21.92 g; Sól: 10.43 g						
2024-02-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka w 50g		Buraczki 150g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2224.38 kcal; Bialko: 107.84 g; W glowodany ogolem: 293.98 g; Cukier: 49.71 g; Tluszcz: 80.68 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.28 g; Blonnik: 33.31 g; Sol: 33.15 g

2024-02-07 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	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Salceson drobiowy 70g	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2336.85 kcal; Bialko: 122.33 g; W glowodany ogolem: 299.26 g; Cukier: 86.19 g; Tluszcz: 81.54 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.70 g; Blonnik: 35.61 g; Sol: 43.64 g

2024-02-08 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluenn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek topiony 25 g 25g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salata zielona li 35g	
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml		Ogórek wie y 100 g 100g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2097.92 kcal; Białko: 99.16 g; W glowodany ogółem: 246.23 g; Cukier: 35.89 g; Tłuszcz: 83.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.23 g; Błonnik: 21.45 g; Sól: 8.14 g						
2024-02-09 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ser ółty 60g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z cieciorki100g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2129.81 kcal; Białko: 92.11 g; W glowodany ogółem: 310.54 g; Cukier: 71.15 g; Tłuszcz: 74.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.63 g; Błonnik: 29.26 g; Sól: 36.59 g						
2024-02-10 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Kasza j czmienna 80g		Pasztet z drobiu 80g	
	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków i rukoli 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2025.75 kcal; Białko: 90.61 g; W glowodany ogółem: 259.52 g; Cukier: 37.00 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.00 g; Błonnik: 20.24 g; Sól: 7.29 g						
2024-02-11 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: bialko sojowe	Ogórek kiszony 50g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Fasolka szparagowa 150g		Herbata 250ml	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml			
	Rukola 30g					
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2220.65 kcal; Bialko: 110.78 g; W glowodany ogółem: 289.44 g; Cukier: 38.62 g; Tluszcz: 81.11 g; Kwasy tluszczowe nasycone:46.79 g; Bionnik: 31.08 g; Sól: 39.33 g

2024-02-12 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Maslo 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny: mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salatka typu grecka 150g	pomidor 50g
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2016.10 kcal; Bialko: 106.05 g; W glowodany ogółem: 273.42 g; Cukier: 53.58 g; Tluszcz: 63.67 g; Kwasy tluszczowe nasycone:36.87 g; Bionnik: 26.15 g; Sól: 11.13 g

2024-02-13 wtorek	Mleczna z platkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Maslo 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Maslo 10g Alergeny: mleko	
	D em 50g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Salatka brokułowa 150g	
				Herbata 250ml		

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2359.73 kcal; Bialko: 86.20 g; W glowodany ogółem: 340.34 g; Cukier: 89.35 g; Tluszcz: 79.55 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.57 g; Bionnik: 40.03 g; Sól: 33.25 g

Jadłospis za okres od 2024-02-04 do 2024-02-13

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-04 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pomidor 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
		Kompot b/c 250ml				
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2029.84 kcal; Białko: 106.89 g; W glowodany ogółem: 252.32 g; Cukier: 32.30 g; Tłuszcz: 76.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.41 g; Błonnik: 30.52 g; Sól: 35.10 g						
2024-02-05 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 150g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		jabłko 100g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2023.85 kcal; Białko: 96.14 g; W glowodany ogółem: 226.88 g; Cukier: 36.48 g; Tłuszcz: 82.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.19 g; Błonnik: 25.90 g; Sól: 10.42 g						
2024-02-06 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	jabłko 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Papryka w 50g		Buraczki 150g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2116.11 kcal; Białko: 103.82 g; W glowodany ogółem: 272.36 g; Cukier: 32.10 g; Tłuszcz: 80.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:40.22 g; Błonnik: 35.85 g; Sól: 33.31 g						
2024-02-07 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	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salceson drobiowy 70g	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z marchewki i jabłka 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot st 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2287.87 kcal; Białko: 119.61 g; W glowodany ogółem: 293.83 g; Cukier: 84.26 g; Tłuszcz: 77.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.75 g; Błonnik: 39.85 g; Sól: 43.77 g						
2024-02-08 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny . 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek topiony 25 g 25g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe		Surówka z kapusty kiszzonej 150g		Salata zielona li 35g	
	Salatka typu grecka 150g		Marchewka opryszczana 150g		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2053.15 kcal; Białko: 100.66 g; W glowodany ogółem: 226.01 g; Cukier: 12.41 g; Tłuszcz: 86.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.98 g; Błonnik: 28.23 g; Sól: 8.17 g						
2024-02-09 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Ser ołty 60g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie
	Salatka z ciecioroki100g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny: seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata 250ml	
			Buraczki 150g			
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2093.00 kcal; Białko: 99.50 g; W glowodany ogółem: 276.50 g; Cukier: 31.72 g; Tłuszcz: 82.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:49.77 g; Błonnik: 30.01 g; Sól: 40.81 g						
2024-02-10 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	pomidor 50g		Kasza j czmienna 80g		Pasztet z drobiu 80g	
	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków i rukoli 100g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1936.55 kcal; Białko: 88.79 g; W glowodany ogółem: 237.00 g; Cukier: 23.46 g; Tłuszcz: 72.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.91 g; Błonnik: 21.22 g; Sól: 7.43 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-11 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	Ogórek kiszony 50g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek wie y 50g		Fasolka szparagowa 150g		Herbata 250ml	
	Papryka w 50g		Kompot 250ml			
	Rukola 30g					
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2190.20 kcal; Białko: 113.97 g; W glowodany ogółem: 271.39 g; Cukier: 26.55 g; Tłuszcz: 83.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:47.98 g; Błonnik: 30.63 g; Sól: 39.49 g						
2024-02-12 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		jabłko pieczone 150g		Salatka typu grecka 150g	pomidor 50g
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1948.75 kcal; Białko: 109.17 g; W glowodany ogółem: 249.45 g; Cukier: 32.21 g; Tłuszcz: 65.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.95 g; Błonnik: 30.40 g; Sól: 11.30 g						
2024-02-13 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Masło 10g		Pieczen rzymska 100g		Masło 10g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot b/c 250ml		Salatka brokułowa 150g	
					Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2288.03 kcal; Białko: 101.61 g; W glowodany ogółem: 291.98 g; Cukier: 35.12 g; Tłuszcz: 85.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.23 g; Błonnik: 39.88 g; Sól: 32.52 g						

Jadłospis za okres od 2024-02-04 do 2024-02-13

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-04 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten 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	
	pomidor 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1998.88 kcal; Białko: 101.28 g; W glowodany ogółem: 257.89 g; Cukier: 51.21 g; Tłuszcz: 72.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.41 g; Błonnik: 25.71 g; Sól: 34.96 g						
2024-02-05 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 150g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2044.40 kcal; Białko: 89.05 g; W glowodany ogółem: 242.28 g; Cukier: 61.28 g; Tłuszcz: 80.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.52 g; Błonnik: 21.67 g; Sól: 10.43 g						
2024-02-06 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	pomidor 50g		Buraczki 150g		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2217.88 kcal; Bialko: 107.64 g; W glowodany ogolem: 292.73 g; Cukier: 49.71 g; Tluszcz: 80.53 g; Kwasy tluszczowe nasycone:40.18 g; Bionnik: 32.91 g; Sol: 31.65 g						
2024-02-07 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	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z marchewki i jablka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2231.93 kcal; Bialko: 121.74 g; W glowodany ogolem: 297.12 g; Cukier: 85.92 g; Tluszcz: 71.31 g; Kwasy tluszczowe nasycone:33.55 g; Bionnik: 35.56 g; Sol: 43.48 g						
2024-02-08 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 graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	Maslo 5 g 5g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Salatka typu grecka 150g		Kompot 250ml		Ogórek kiszony 100 g 100g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.94 kcal; Białko: 108.73 g; W glowodany ogółem: 261.23 g; Cukier: 36.80 g; Tłuszcz: 85.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.97 g; Błonnik: 22.98 g; Sól: 4.73 g						
2024-02-09 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z rukoli i pomidora 70g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Bukiet jarzyn 150g Alergeny : seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2086.90 kcal; Białko: 87.96 g; W glowodany ogółem: 326.13 g; Cukier: 72.27 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.34 g; Błonnik: 25.78 g; Sól: 39.96 g						
2024-02-10 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		sos pomidorowy 100ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	pomidor 50g		Kasza j czmienna 80g		Pasztet z drobiu 80g	
	Kielbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków i rukoli 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Surówka z ogórka kiszzonego 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2025.75 kcal; Białko: 90.61 g; W glowodany ogółem: 259.52 g; Cukier: 37.00 g; Tłuszcz: 72.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.00 g; Błonnik: 20.24 g; Sól: 7.29 g						
2024-02-11 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pomidorowa z ry em 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	Ogórek kiszony 50g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 150g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
	Rukola 30g		Fasolka szparagowa 150g		Herbata 250ml	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml			
	Herbata 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2216.65 kcal; Białko: 110.68 g; W glowodany ogółem: 288.79 g; Cukier: 38.62 g; Tłuszcz: 81.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:46.75 g; Błonnik: 31.03 g; Sól: 37.83 g

2024-02-12 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salatka typu grecka 150g	pomidor 50g
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2016.10 kcal; Białko: 106.05 g; W glowodany ogółem: 273.42 g; Cukier: 53.58 g; Tłuszcz: 63.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.87 g; Błonnik: 26.15 g; Sól: 11.13 g

2024-02-13 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Selerowa z grzankam 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 Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 50g 50g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2354.33 kcal; Białko: 86.14 g; W glowodany ogółem: 339.14 g; Cukier: 89.35 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.57 g; Błonnik: 40.03 g; Sól: 33.25 g

Jadłospis za okres od 2024-02-04 do 2024-02-13

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-04 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g		Salatka jarzynowa mr nt 150g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2012.09 kcal; Białko: 122.57 g; W glowodany ogółem: 287.52 g; Cukier: 52.97 g; Tłuszcz: 52.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:17.53 g; Błonnik: 26.11 g; Sól: 29.54 g						
2024-02-05 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 150g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko 100g		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Herbata 250ml		Herbata 250ml	
	banan c 150g					
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2077.60 kcal; Białko: 101.77 g; W glowodany ogółem: 311.35 g; Cukier: 79.65 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.61 g; Błonnik: 22.63 g; Sól: 8.16 g						
2024-02-06 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z twarogu 80g		Schab duszony 150g		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie			
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2021.03 kcal; Białko: 121.66 g; W glowodany ogółem: 317.11 g; Cukier: 51.92 g; Tłuszcz: 42.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.50 g; Błonnik: 32.33 g; Sól: 30.92 g						
2024-02-07 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	jabłko pieczone 150g	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko 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 Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	banan c 150g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2112.17 kcal; Białko: 110.67 g; W glowodany ogółem: 340.86 g; Cukier: 59.99 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.16 g; Błonnik: 34.40 g; Sól: 49.47 g						
2024-02-08 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetr 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		Galaretka drobiowa d 180g 180g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz nt 150g Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2157.50 kcal; Białko: 107.27 g; W glowodany ogółem: 324.59 g; Cukier: 50.83 g; Tłuszcz: 52.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.69 g; Błonnik: 27.13 g; Sól: 32.68 g						
2024-02-09 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Mus owocowy 100g 100g	Sos koperkowy 100g		chleb pszenny (4 kr) 70g	Bułka ma lana 80g 80g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny : ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
			Herbata 250ml			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2182.78 kcal; Białko: 107.84 g; W glowodany ogółem: 364.63 g; Cukier: 87.50 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.86 g; Błonnik: 28.26 g; Sól: 39.98 g

2024-02-10 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	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
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa makaronowa dr 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pomidor b/s 100g		Zraz 80g		jabłko pieczone 150g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2093.41 kcal; Białko: 105.13 g; W glowodany ogółem: 330.89 g; Cukier: 50.54 g; Tłuszcz: 49.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.25 g; Błonnik: 28.25 g; Sól: 29.44 g

2024-02-11 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Zupa ry owa 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa nt 150g Alergeny: jajko, mleko Spos. obróbki: gotowanie	
	banan c 150g		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Herbata 250ml			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2219.44 kcal; Białko: 119.96 g; W glowodany ogółem: 342.45 g; Cukier: 68.51 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.60 g; Błonnik: 29.41 g; Sól: 28.10 g						
2024-02-12 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb pszenny (2 k) 40g 40g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko, gluten, jajko, Spos. obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos. obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		jablko pieczone 150g		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Herbata 250ml		Kompot 250ml		banan c 150g Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2276.01 kcal; Białko: 120.91 g; W glowodany ogółem: 337.19 g; Cukier: 72.57 g; Tłuszcz: 52.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.75 g; Błonnik: 24.81 g; Sól: 25.66 g						
2024-02-13 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie	banan c 150g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Bulka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska 50g Alergeny: bialko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie	
	D em 50g 50g		Pieczen rzymska 100g		Pomidor b/s 100g	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2186.74 kcal; Białko: 86.37 g; W glowodany ogółem: 352.31 g; Cukier: 89.20 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 22.17 g; Błonnik: 36.66 g; Sól: 32.77 g						

Jadłospis za okres od 2024-02-04 do 2024-02-13

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-04 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2086.49 kcal; Białko: 122.65 g; W glowodany ogółem: 287.58 g; Cukier: 53.02 g; Tłuszcz: 60.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.33 g; Błonnik: 26.16 g; Sól: 29.55 g						
2024-02-05 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi snym 150g Alergeny : gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		jablko 100g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Herbata 250ml		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2152.00 kcal; Białko: 101.85 g; W glowodany ogółem: 311.41 g; Cukier: 79.70 g; Tłuszcz: 64.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.41 g; Błonnik: 22.68 g; Sól: 8.17 g						
2024-02-06 wtorek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ślinowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko		Buraczki 150g		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2150.83 kcal; Białko: 120.92 g; W glowodany ogółem: 313.13 g; Cukier: 51.92 g; Tłuszcz: 58.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.91 g; Błonnik: 31.23 g; Sól: 30.94 g						
2024-02-07 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	jabłko pieczone 150g	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny: seker, gluten. mleko 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 Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	banan c 150g		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2112.17 kcal; Białko: 110.67 g; W glowodany ogółem: 340.86 g; Cukier: 59.99 g; Tłuszcz: 49.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.16 g; Błonnik: 34.40 g; Sól: 49.47 g						
2024-02-08 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,gluethn 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		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe		Kompot 250ml		jabłko pieczone 150g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2496.61 kcal; Białko: 116.92 g; W glowodany ogółem: 327.81 g; Cukier: 51.01 g; Tłuszcz: 85.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.82 g; Błonnik: 27.35 g; Sól: 32.71 g						

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ślinowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-09 piątek	Zupa mleczna z kasz manna 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka małna 80g 80g Alergeny: gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Dom 70g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbożowa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
			Kompot 250ml			
		Herbata 250ml				
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2182.78 kcal; Białko: 107.84 g; Węglowodany ogółem: 364.63 g; Cukier: 87.50 g; Tłuszcz: 42.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.86 g; Błonnik: 28.26 g; Sól: 39.98 g						
2024-02-10 sobota	Zupa mleczna z kasz manna 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny: mleko	sos pomidorowy 100ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz manna 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Zupa makaronowa drożdżowa 450ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwicwa wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g		jabłko pieczone 150g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Wartość odżywcza: Wartość energetyczna: 2223.21 kcal; Białko: 104.39 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g; Cukier: 50.54 g; Tłuszcz: 66.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.66 g; Błonnik: 27.15 g; Sól: 29.46 g						
2024-02-11 niedziela	Zupa mleczna z kasz manna 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Zupa ryżowa 450ml		Masło 10g	Serek do chleba 50g 50g

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku ślinowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka marchewkowa nt 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g		Herbata 250ml	
	banan c 150g		Herbata 250ml			
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2293.84 kcal; Białko: 120.04 g; W glowodany ogółem: 342.51 g; Cukier: 68.56 g; Tłuszcz: 61.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.40 g; Błonnik: 29.46 g; Sól: 28.11 g						
2024-02-12 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko pieczone 150g		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 50 g 50g
	Galaretka drobiowa d 180g 180g		Kompot 250ml		Sałata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				banan c 150g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2350.41 kcal; Białko: 120.99 g; W glowodany ogółem: 337.25 g; Cukier: 72.62 g; Tłuszcz: 60.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.55 g; Błonnik: 24.86 g; Sól: 25.67 g						
2024-02-13 wtorek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 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		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	
	D em 50g 50g		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Kompot 250ml			

6. Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku śluzowego (4)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Herbata 250ml					
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna: 2316.54 kcal; Białko: 85.63 g; Węglowodany ogółem: 348.33 g; Cukier: 89.20 g; Tłuszcz: 75.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 33.58 g; Błonnik: 35.56 g; Sól: 32.79 g						