

Jadłospis za okres od 2024-02-14 do 2024-02-23

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-14 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten 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	
	Ser ółty 60g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałatka z cieciorki100g 100g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g		Sałata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Papryka w 50g Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2184.69 kcal; Białko: 92.71 g; W glowodany ogółem: 316.78 g; Cukier: 87.59 g; Tłuszcz: 75.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.04 g; Błonnik: 43.52 g; Sól: 44.74 g						
2024-02-15 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 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		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	ser fromage 100g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Sałatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2122.61 kcal; Białko: 101.10 g; W glowodany ogółem: 219.12 g; Cukier: 42.44 g; Tłuszcz: 94.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.28 g; Błonnik: 16.91 g; Sól: 13.52 g						
2024-02-16 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musuem jabłkowym 300g 200g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml		Ser topiony 180 g 22,5g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Salatka marchewkowa 150g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2025.05 kcal; Białko: 90.74 g; W glowodany ogółem: 279.74 g; Cukier: 43.19 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.88 g; Błonnik: 19.69 g; Sól: 7.70 g

2024-02-17 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	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		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny: mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2095.18 kcal; Białko: 90.60 g; W glowodany ogółem: 276.33 g; Cukier: 35.63 g; Tłuszcz: 79.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.44 g; Błonnik: 30.13 g; Sól: 43.79 g

2024-02-18 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny: seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny: mleko		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2404.89 kcal; Białko: 125.64 g; W glowodany ogółem: 326.64 g; Cukier: 104.90 g; Tłuszcz: 75.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.77 g; Błonnik: 37.89 g; Sól: 46.14 g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-19 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	Serek truskawkowy 150g 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny: gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny: gorczyca		Sałata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny: gorczyca		Kompot 250ml		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2248.82 kcal; Białko: 115.76 g; W glowodany ogółem: 306.98 g; Cukier: 100.58 g; Tłuszcz: 67.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.65 g; Błonnik: 34.78 g; Sól: 34.79 g						
2024-02-20 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Gulasz 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g		Sałatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2203.96 kcal; Białko: 102.18 g; W glowodany ogółem: 248.82 g; Cukier: 52.94 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.24 g; Błonnik: 20.33 g; Sól: 4.87 g						
2024-02-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny: seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 50g 50g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Ogórek wie y 50g		Kompot 250ml		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2277.74 kcal; Białko: 104.95 g; W glowodany ogółem: 302.33 g; Cukier: 65.49 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.88 g; Błonnik: 26.97 g; Sól: 20.48 g

2024-02-22 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z cieciorki100g 100g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Ogórek wie y 100 g 100g	
					Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2426.25 kcal; Białko: 98.64 g; W glowodany ogółem: 324.71 g; Cukier: 92.15 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.36 g; Błonnik: 39.76 g; Sól: 44.57 g

2024-02-23 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	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
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	D em 70g		Kompot 250ml		Papryka 100 g 100g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2137.87 kcal; Białko: 74.95 g; W glowodany ogółem: 323.82 g; Cukier: 83.45 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.14 g; Błonnik: 32.43 g; Sól: 32.30 g						

Jadłospis za okres od 2024-02-14 do 2024-02-23

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-14 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten 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	
	Ser ołty 60g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka, mleko, gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z ciecioriki 100g 100g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki b/c 150g		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot 250ml		Papryka w 50g Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2121.89 kcal; Białko: 91.10 g; W glowodany ogółem: 300.38 g; Cukier: 79.24 g; Tłuszcz: 75.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.97 g; Błonnik: 44.50 g; Sól: 44.88 g						
2024-02-15 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 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		Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	ser fromage 100g Alergeny: mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny: gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Marchewka opruszana 150g Kompot b/c 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2119.49 kcal; Białko: 107.11 g; W glowodany ogółem: 204.30 g; Cukier: 22.78 g; Tłuszcz: 98.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.08 g; Błonnik: 23.43 g; Sól: 13.67 g						
2024-02-16 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny: mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g		Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml		Masło 10g	Masło 5 g 5g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z mussem jabłkowym 300g 200g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g jablko 100g		Kompot b/c 250ml		Ser topiony 180 g 22,5g Sałatka marchewkowa 150g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Kawa zbozowa b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 1975.20 kcal; Białko: 88.16 g; W glowodany ogółem: 268.02 g; Cukier: 34.08 g; Tłuszcz: 67.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.95 g; Błonnik: 23.94 g; Sól: 7.87 g						
2024-02-17 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny : mleko	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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salceson drobiowy 70g	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe
	Ogórek wie y 50g		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Sałatka brokułowa 150g	
	Herbata b/c 250ml		Buraczki 150g Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2035.33 kcal; Białko: 90.13 g; W glowodany ogółem: 259.71 g; Cukier: 30.62 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.43 g; Błonnik: 34.68 g; Sól: 43.96 g						
2024-02-18 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Papryka 100 g 100g		Surówka z marchewki i jablka 150g		Sałatka ziemniaczana 150g	
	Kakao b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2288.77 kcal; Białko: 128.67 g; W glowodany ogółem: 292.17 g; Cukier: 80.11 g; Tłuszcz: 75.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.59 g; Błonnik: 38.87 g; Sól: 46.28 g						
2024-02-19 poniedziałek	Ketchup 20g 20g	Serek naturalny 150g 150g	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretk drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Surówka z buraka wiklowego 150g Alergeny : gorczyca		Pomidor 100 g 100g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2123.55 kcal; Białko: 119.19 g; W glowodany ogółem: 277.45 g; Cukier: 76.17 g; Tłuszcz: 64.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.61 g; Błonnik: 36.26 g; Sól: 34.93 g						
2024-02-20 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb 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 niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten 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: 2281.99 kcal; Białko: 112.92 g; W glowodany ogółem: 243.23 g; Cukier: 19.38 g; Tłuszcz: 99.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.49 g; Błonnik: 27.24 g; Sól: 5.21 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-21 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml 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		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		jablko 100g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Ogórek wie y 50g		Fasolka szparagowa 150g		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2208.67 kcal; Bialko: 110.24 g; W glowodany ogolem: 262.61 g; Cukier: 38.26 g; Tluszcz: 87.33 g; Kwasy tluszczowe nasycone:41.09 g; Bionnik: 31.36 g; Sol: 19.55 g						
2024-02-22 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z cieciorki100g 100g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Safata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Ogórek wie y 100 g 100g Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2165.05 kcal; Bialko: 110.02 g; W glowodany ogolem: 242.54 g; Cukier: 18.36 g; Tluszcz: 95.54 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.82 g; Bionnik: 31.74 g; Sol: 40.12 g						
2024-02-23 pi tek	Mleczna z platkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	jablko 100g	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
	chleb graham (3 kr) 70g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Serek do chleba 50g 50g

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Buraczki 150g		Papryka 100 g 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2029.92 kcal; Białko: 85.55 g; W glowodany ogółem: 274.86 g; Cukier: 40.45 g; Tłuszcz: 75.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:43.57 g; Błonnik: 37.39 g; Sól: 31.61 g						

Jadłospis za okres od 2024-02-14 do 2024-02-23

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-14 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, 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 80g Alergeny : mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny : jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z rukoli i pomidora 100g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g		pomidor 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2131.79 kcal; Bialko: 92.01 g; W glowodany ogolem: 326.90 g; Cukier: 89.78 g; Tluszcz: 61.68 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.48 g; Bionnik: 41.26 g; Sol: 49.75 g						
2024-02-15 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 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		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	ser fromage 100g Alergeny : mleko
	Kielbasa krakowska 50g Alergeny : bialko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Salatka jarzynowa mr 150g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2122.61 kcal; Bialko: 101.10 g; W glowodany ogolem: 219.12 g; Cukier: 42.44 g; Tluszcz: 94.97 g; Kwasy tluszczowe nasycone:37.28 g; Bionnik: 16.91 g; Sol: 13.52 g						
2024-02-16 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g		Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml		Masło 10g	Masło 5 g 5g

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 200g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml		Salatka marchewkowa 150g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Ogórek kiszony 100 g 100g				Kawa zboowa 250ml	
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2025.05 kcal; Białko: 90.74 g; W glowodany ogółem: 279.74 g; Cukier: 43.19 g; Tłuszcz: 66.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.88 g; Błonnik: 19.69 g; Sól: 7.70 g						
2024-02-17 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasztet z drobiu 50g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe
	Ogórek kiszony 50g		Buraczki 150g		Salatka brokułowa 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2040.62 kcal; Białko: 90.70 g; W glowodany ogółem: 282.72 g; Cukier: 41.71 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 31.31 g; Błonnik: 29.68 g; Sól: 40.39 g						
2024-02-18 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i ryby w pom 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z marchewki i jabłka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2391.89 kcal; Białko: 125.24 g; W glowodany ogółem: 324.14 g; Cukier: 104.90 g; Tłuszcz: 75.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 29.56 g; Błonnik: 37.09 g; Sól: 43.14 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-19 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Pomidor 100 g 100g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2220.85 kcal; Białko: 115.25 g; W glowodany ogółem: 310.02 g; Cukier: 100.96 g; Tłuszcz: 62.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.70 g; Błonnik: 35.28 g; Sól: 34.79 g						
2024-02-20 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Gulasz 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g		Salatka typu grecka 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2203.96 kcal; Białko: 102.18 g; W glowodany ogółem: 248.82 g; Cukier: 52.94 g; Tłuszcz: 91.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.24 g; Błonnik: 20.33 g; Sól: 4.87 g						
2024-02-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	D em 50g 50g
	Pasta z jajka i twarogu 70g Alergeny: jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny: białko sojowe	
	Ogórek kiszony 50g		Kompot 250ml		Salatka z buraczków i rukoli 100g	
	Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2285.49 kcal; Białko: 105.10 g; W glowodany ogółem: 303.93 g; Cukier: 65.49 g; Tłuszcz: 79.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.34 g; Błonnik: 26.72 g; Sól: 20.48 g

2024-02-22 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreli i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salatka z rukoli i pomidora 100g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Ogórek kiszony 100 g 100g Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2429.05 kcal; Białko: 98.46 g; W glowodany ogółem: 322.10 g; Cukier: 91.14 g; Tłuszcz: 93.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.29 g; Błonnik: 37.58 g; Sól: 44.47 g

2024-02-23 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	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
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny: mleko
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		Pasta z jaj i szczypiorku 70g Alergeny: jajka,mleko,gorczyca Spos.obróbki: gotowanie	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	D em 70g		Kompot 250ml		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2124.87 kcal; Białko: 74.55 g; W glowodany ogółem: 321.32 g; Cukier: 83.45 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.93 g; Błonnik: 31.63 g; Sól: 29.30 g						

Jadłospis za okres od 2024-02-14 do 2024-02-23

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-14 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny : seker, gluten. mleko 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		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Buraczki 150g		banan c 150g	
	Pomidor b /s 100g		Herbata 250ml		Salata zielona li 35g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2090.23 kcal; Białko: 97.78 g; W glowodany ogółem: 355.19 g; Cukier: 73.72 g; Tłuszcz: 46.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.39 g; Błonnik: 39.07 g; Sól: 44.29 g						
2024-02-15 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa makaronowa 450ml Alergeny : seler, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	ser fromage 100g Alergeny : mleko
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 150g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko pieczone 150g		Zraz 80g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g			
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2135.99 kcal; Białko: 104.04 g; W glowodany ogółem: 324.68 g; Cukier: 53.73 g; Tłuszcz: 59.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.19 g; Błonnik: 26.66 g; Sól: 30.77 g						
2024-02-16 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z miruny i jarzyn 80g		Makaron z musem jabłkowym 300g 200g		Szynka drobiowa 50 g 50g	Szynka drobiowa 30 g 30g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie			
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml		Salatka marchewkowa nt 150g	
	Herbata 250ml				Kawa zbo owa 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2122.10 kcal; Białko: 111.03 g; W glowodany ogółem: 344.87 g; Cukier: 57.97 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.86 g; Błonnik: 21.92 g; Sól: 22.78 g						
2024-02-17 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny : mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	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		Kiełbasa drobiowa parzona 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	jablko pieczone 150g		Buraczki 150g		Pomidor b /s 100g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2193.10 kcal; Białko: 129.66 g; W glowodany ogółem: 335.08 g; Cukier: 55.34 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.27 g; Błonnik: 30.62 g; Sól: 40.49 g						
2024-02-18 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pasta z twarogu 80g Alergeny : mleko		Udziec z kurczaka. 250g		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny: jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	jablko pieczone 150g		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2094.54 kcal; Białko: 120.92 g; W glowodany ogółem: 311.40 g; Cukier: 66.89 g; Tłuszcz: 52.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.15 g; Błonnik: 28.33 g; Sól: 30.86 g						
2024-02-19 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten,seler,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g	
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Filet z drobiu 150g		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g		banan c 150g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2198.87 kcal; Białko: 115.21 g; W glowodany ogółem: 332.09 g; Cukier: 90.43 g; Tłuszcz: 50.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:32.79 g; Błonnik: 30.18 g; Sól: 31.34 g						
2024-02-20 wtorek	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		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		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny: gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Gulasz nt 150g Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g	
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2079.31 kcal; Białko: 96.14 g; W glowodany ogółem: 318.60 g; Cukier: 66.19 g; Tłuszcz: 56.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.27 g; Błonnik: 29.04 g; Sól: 26.48 g						
2024-02-21 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Zupa ziemniaczana 450ml Alergeny: seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten
	Pasta z twarogu 80g Alergeny: mleko		Makaron z sosem mi snym 200g Alergeny: gluten,mleko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	D em 50g 50g
	Pomidor b /s 100g		jabłko 100g		pol dwica wieprzowa. 50g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2118.74 kcal; Białko: 96.43 g; W glowodany ogółem: 342.57 g; Cukier: 60.60 g; Tłuszcz: 48.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:12.58 g; Błonnik: 21.87 g; Sól: 22.40 g						
2024-02-22 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny: mleko	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny: gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Galaretka drobiowa d 180g 180g		Ziemniaki 300g		chleb pszenny (4 kr) 70g	
	Pomidor b /s 100g		Pieczen rzymska 100g		Pasta z miruny i jarzyn 80g	
	Herbata 250ml		Marchewka opruszana 150g		Salata zielona li 35g	
			Kompot 250ml		banan c 150g	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2262.30 kcal; Białko: 101.88 g; W glowodany ogółem: 355.34 g; Cukier: 78.87 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.11 g; Błonnik: 34.19 g; Sól: 41.75 g						
2024-02-23 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml A lergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml A lergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g A lergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g A lergeny : gluten
	Butka ma lana 80g 80g A lergeny : gluten		Ziemniaki 300g A lergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g A lergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g A lergeny : mleko
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		jablko pieczone 150g	
			Kompot 250ml		Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2041.31 kcal; Białko: 77.45 g; W glowodany ogółem: 356.32 g; Cukier: 98.43 g; Tłuszcz: 48.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.00 g; Błonnik: 36.81 g; Sól: 29.09 g						