

Jadłospis za okres od 2024-02-24 do 2024-03-04

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-24 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Filet z kurczaka panierowany 150g Alergeny : gluten, jajko ,mleko Spos.obróbki: sma enie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2164.61 kcal; Białko: 118.42 g; W glowodany ogółem: 283.59 g; Cukier: 63.08 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.49 g; Błonnik: 38.31 g; Sól: 38.92 g						
2024-02-25 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Salceson drobiowy 70g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2044.19 kcal; Białko: 118.44 g; W glowodany ogółem: 258.84 g; Cukier: 38.57 g; Tłuszcz: 70.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.83 g; Błonnik: 28.28 g; Sól: 37.36 g						
2024-02-26 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g		Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta peki ska 150g		Sałatka jarzynowa mr 100g Alergeny : jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2154.49 kcal; Białko: 98.69 g; W glowodany ogółem: 274.85 g; Cukier: 50.24 g; Tłuszcz: 75.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.29 g; Błonnik: 35.44 g; Sól: 20.78 g

2024-02-27 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemiaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g		Ser ołty 60g	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2180.21 kcal; Białko: 106.08 g; W glowodany ogółem: 300.52 g; Cukier: 74.52 g; Tłuszcz: 79.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.71 g; Błonnik: 30.16 g; Sól: 40.67 g

2024-02-28 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g		Kompot 250ml		pomidor 50g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : bialko sojowe					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.29 kcal; Bialko: 89.69 g; W glowodany ogolem: 278.51 g; Cukier: 26.24 g; Tluszcz: 75.44 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.67 g; Bionnik: 20.53 g; Sol: 12.00 g

2024-02-29 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obrobki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obrobki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,glueth Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Ogorek wie y 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie		Surowka z kapusty kiszonej 150g			
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2171.98 kcal; Bialko: 114.83 g; W glowodany ogolem: 249.94 g; Cukier: 50.60 g; Tluszcz: 79.52 g; Kwasy tluszczowe nasycone:41.26 g; Bionnik: 30.53 g; Sol: 9.84 g

2024-03-01 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Brokolowa krem z grzankami 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Nale niki z serem i musem jablkowym 300g Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: sma enie		Maslo 10g Alergeny : mleko	pomidor 50g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obrobki: gotowanie		Kompot 250ml		Ogorek kiszony 50g	Ser olty 40 g 40g Alergeny : mleko
	Papryka 100 g 100g				Galaretka drobiowa 180 g 180g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie				Salata zielona li 35g	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2181.96 kcal; Białko: 109.41 g; W glowodany ogółem: 290.09 g; Cukier: 39.07 g; Tłuszcz: 72.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.28 g; Błonnik: 25.02 g; Sól: 11.34 g						
2024-03-02 sobota	Ketchup 20g 20g	Mus owocowy 100g 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2221.46 kcal; Białko: 105.29 g; W glowodany ogółem: 270.12 g; Cukier: 47.48 g; Tłuszcz: 85.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.30 g; Błonnik: 28.20 g; Sól: 31.95 g						
2024-03-03 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salceson drobiowy 70g		Schab duszony 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2059.61 kcal; Białko: 100.67 g; W glowodany ogółem: 278.18 g; Cukier: 49.11 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.39 g; Błonnik: 34.13 g; Sól: 39.89 g						
2024-03-04 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko pieczone 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ryba sma ona 100g Alergeny : gluten, jajko, ryba Spos.obróbki: sma enie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	
	D em 70g		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
	Herbata 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2328.15 kcal; Białko: 77.40 g; W ęlowodany ogółem: 302.33 g; Cukier: 89.65 g; Tłuszcz: 96.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.89 g; Błonnik: 24.54 g; Sól: 30.17 g

Jadłospis za okres od 2024-02-24 do 2024-03-04

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-24 sobota	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wickowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g			
		Kompot b/c 250ml				
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2019.68 kcal; Bialko: 119.33 g; W glowodany ogolem: 277.34 g; Cukier: 50.45 g; Tluszcz: 59.97 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.51 g; Bionnik: 40.87 g; Sol: 43.13 g						
2024-02-25 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Salceson drobiowy 70g		jablko 100g		Salatka ziemniaczana 150g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2035.99 kcal; Bialko: 117.21 g; W glowodany ogolem: 257.47 g; Cukier: 32.68 g; Tluszcz: 70.98 g; Kwasy tluszczowe nasycone:30.95 g; Bionnik: 32.26 g; Sol: 37.50 g						
2024-02-26 poniedzialek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g		Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		chleb graham (3 kr) 70g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Zraz 80g		Parówki drobiowe 2 szt 100g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
			Kapusta peki ska 150g		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2115.23 kcal; Białko: 96.88 g; W glowodany ogółem: 259.73 g; Cukier: 39.30 g; Tłuszcz: 76.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.93 g; Błonnik: 39.73 g; Sól: 20.93 g						
2024-02-27 wtorek	Masło 10g Alergeny : mleko	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Ogórek kiszony 50g		Ziemniaki 300g		Masło 10g	Masło 5 g 5g
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Ser ołty 60g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Salata zielona li 35g		Fasolka szparagowa 150g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	pomidor 50g
	jablko 100g		Marchewka opruszana 150g		Kawa zbo owa b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2080.41 kcal; Białko: 115.00 g; W glowodany ogółem: 237.88 g; Cukier: 33.92 g; Tłuszcz: 92.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:47.15 g; Błonnik: 34.69 g; Sól: 39.05 g						
2024-02-28 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy b/c 150ml	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		jablko 100g		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Kompot b/c 250ml		pomidor 50g	
	Herbata b/c 250ml				Salata zielona li 35g	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja Herbata b/c 250ml	Posiłek nocny
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1999.62 kcal; Białko: 83.03 g; W glowodany ogółem: 267.18 g; Cukier: 18.56 g; Tłuszcz: 73.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.00 g; Błonnik: 20.86 g; Sól: 12.17 g						
2024-02-29 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny . 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potrawka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluetrn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny : mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Ogórek wie y 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g			
			Buraczki b/c 150g			
			Surówka z kapusty kiszzonej b/c 150g			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2195.28 kcal; Białko: 120.95 g; W glowodany ogółem: 249.62 g; Cukier: 44.71 g; Tłuszcz: 79.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.41 g; Błonnik: 38.11 g; Sól: 9.83 g						
2024-03-01 pi tek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml Alergeny : mleko	Brokułowa krem z grzankami 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		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Ser ólty 40 g 40g Alergeny : mleko
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	pomidor 50g
	Papryka 100 g 100g		Kompot b/c 250ml		Galaretka drobiowa 180 g 180g	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie				Salata zielona li 35g	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1946.67 kcal; Białko: 96.77 g; W glowodany ogółem: 254.04 g; Cukier: 26.92 g; Tłuszcz: 66.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:35.54 g; Błonnik: 25.58 g; Sól: 11.46 g						

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-02 sobota	Ketchup 20g 20g	Jogurt naturalny. 150g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kakao b/c 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2210.77 kcal; Białko: 108.78 g; W glowodany ogółem: 255.01 g; Cukier: 28.05 g; Tłuszcz: 88.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.16 g; Błonnik: 30.78 g; Sól: 32.08 g						
2024-03-03 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Salceson drobiowy 70g		Schab duszony 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	
	Ser topiony 180 g 22,5g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g	
	Papryka 100 g 100g		Buraczki 150g		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2027.91 kcal; Białko: 104.10 g; W glowodany ogółem: 265.61 g; Cukier: 35.47 g; Tłuszcz: 71.18 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.42 g; Błonnik: 38.41 g; Sól: 39.88 g						
2024-03-04 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko 100g	Ogórkowa z ry em ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Serek naturalny 150g 150g
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Paszтет z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Ryba duszona 100g 100g Alergeny: ryba Spos.obróbki: duszenie		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g		Herbata b/c 250ml	
			Marchewka opruszana 150g			
			Kompot b/c 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2140.33 kcal; Białko: 91.90 g; W glowodany ogółem: 259.23 g; Cukier: 41.35 g; Tłuszcz: 89.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 46.64 g; Błonnik: 31.80 g; Sól: 29.35 g

Jadłospis za okres od 2024-02-24 do 2024-03-04

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-24 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : bialko sojowe	
	Pomidor 100 g 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa 150g	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikkowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2064.80 kcal; Bialko: 113.60 g; W glowodany ogolem: 295.56 g; Cukier: 63.49 g; Tluszcz: 59.44 g; Kwasy tluszczowe nasycone:35.56 g; Blonnik: 36.59 g; Sol: 42.99 g

2024-02-25 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Rosol z makaronem 480ml Alergeny : seler, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Udziec z kurczaka. 250g		Szynka drobiowa 50 g 50g	
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z selera ,marchewki i jablka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2093.55 kcal; Bialko: 126.03 g; W glowodany ogolem: 263.30 g; Cukier: 38.76 g; Tluszcz: 70.03 g; Kwasy tluszczowe nasycone:29.32 g; Blonnik: 29.17 g; Sol: 36.12 g

2024-02-26 poniedzialek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g		Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami 500ml		Masło 10g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 80g		Sałatka jarzynowa mr 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kapusta peki ska 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2114.29 kcal; Białko: 98.01 g; W glowodany ogółem: 266.15 g; Cukier: 44.44 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.06 g; Błonnik: 34.64 g; Sól: 17.36 g

2024-02-27 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	D em 70g
	Ogórek kiszony 50g		Schab duszony 150g		Pasta z twarogu 80g	
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Sałatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Sałata zielona li 35g		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2113.11 kcal; Białko: 105.81 g; W glowodany ogółem: 303.98 g; Cukier: 76.36 g; Tłuszcz: 63.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.66 g; Błonnik: 30.16 g; Sól: 39.97 g

2024-02-28 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa gulaszowa z ziemniakami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	urek z jajkiem 450ml Alergeny : jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Paprykarz 150 g 150g Alergeny: ryba, seler Spos.obróbki: gotowanie	Szynka drobiowa 30 g 30g
	pol dwica wieprzowa. 50g		Kompot 250ml		pomidor 50g	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny: białko sojowe					
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml				Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2105.29 kcal; Białko: 89.69 g; W glowodany ogółem: 278.51 g; Cukier: 26.24 g; Tłuszcz: 75.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:30.67 g; Błonnik: 20.53 g; Sól: 12.00 g						
2024-02-29 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Potravka z drobiu 350ml Alergeny: gluten ,mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny: seler,mleko,glueth Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Serek do chleba 100g 100g Alergeny: mleko		Kasza gryczana 80g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Ogórek kiszony 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g			
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2174.42 kcal; Białko: 116.33 g; W glowodany ogółem: 257.29 g; Cukier: 56.77 g; Tłuszcz: 77.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.42 g; Błonnik: 30.08 g; Sól: 6.82 g						
2024-03-01 pi tek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny: mleko	Brokułowa krem z grzankami 450ml 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		Sos twarogowy 80g Alergeny: mleko		Masło 10g Alergeny: mleko	pomidor 50g
	Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny: gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 50g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml		Galaretka drobiowa 180 g 180g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Salata zielona li 35g	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2083.32 kcal; Białko: 100.55 g; W glowodany ogółem: 283.51 g; Cukier: 40.78 g; Tłuszcz: 63.40 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.26 g; Błonnik: 23.53 g; Sól: 7.87 g						

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-02 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny : jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Kakao. 250ml Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 2194.26 kcal; Białko: 105.01 g; W glowodany ogółem: 263.92 g; Cukier: 41.68 g; Tłuszcz: 85.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.28 g; Błonnik: 28.20 g; Sól: 31.53 g						
2024-03-03 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Pomidorowa z makaronem 450ml Alergeny : gluten, mleko,seler, Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Kiełbasa drobiowa sucha. 50g		Schab duszony 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	
	Pomidor 100 g 100g		Salatka typu grecka 100g		Salatka jarzynowa mr 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
Warto ci od ywcz: Warto energetyczna: 1942.14 kcal; Białko: 96.40 g; W glowodany ogółem: 273.42 g; Cukier: 47.70 g; Tłuszcz: 61.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.42 g; Błonnik: 33.33 g; Sól: 35.93 g						
2024-03-04 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko pieczone 150g	Ogórkowa z ry em ch 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	Serek truskawkowy 150g 150g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasztet z drobiu 80g Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe	

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	D em 70g		Ryba duszona 100g 100g		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g	
	Herbata 250ml		Surówka z kapusty peki skiej ch 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2131.48 kcal; Białko: 73.78 g; W glowodany ogółem: 293.10 g; Cukier: 89.55 g; Tłuszcz: 80.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.53 g; Błonnik: 23.97 g; Sól: 30.06 g						

Jadłospis za okres od 2024-02-24 do 2024-03-04

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-24 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g 150g Alergeny : mleko
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe	
	Pomidor b /s 100g		Filet z drobiu 150g		Salatka marchewkowa nt 150g	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
		Kompot 250ml				
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2081.62 kcal; Białko: 119.35 g; W glowodany ogółem: 328.36 g; Cukier: 75.44 g; Tłuszcz: 44.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.14 g; Błonnik: 26.64 g; Sól: 40.76 g						
2024-02-25 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	zupa makaronowa n 450ml Alergeny : seler,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml		Marchewka opruszana 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
		Herbata 250ml				
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2075.97 kcal; Białko: 135.69 g; W glowodany ogółem: 278.34 g; Cukier: 38.63 g; Tłuszcz: 56.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:20.27 g; Błonnik: 25.56 g; Sól: 29.89 g						
2024-02-26 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten. mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Masło 10g		Ziemniaki 300g		pol dwica wieprzowa. 50g	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : białko sojowe	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Szpinak 150g 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2258.52 kcal; Białko: 105.09 g; W glowodany ogółem: 355.85 g; Cukier: 58.13 g; Tłuszcz: 56.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.43 g; Błonnik: 30.42 g; Sól: 50.79 g

2024-02-27 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Zupa dyniowa z grzankami 450ml Alergeny : seler, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten
	Galaretką drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Schab duszony 150g		Pasta z twarogu 80g	
	jabłko pieczone 150g		Marchewka opruszana 150g		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml		Kompot 250ml		Kawa zbo owa 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2213.16 kcal; Białko: 116.48 g; W glowodany ogółem: 359.87 g; Cukier: 91.44 g; Tłuszcz: 44.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:16.78 g; Błonnik: 32.83 g; Sól: 32.53 g

2024-02-28 roda	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir bananowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml Alergeny : seker, gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Rizotto- sos pomidorowy 200g Alergeny : gluten, mleko, białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		jabłko 100g		Salata zielona li 35g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	poł dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe		Kompot 250ml		Pomidor b /s 100g	
	banan c 150g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2194.73 kcal; Białko: 93.24 g; W glowodany ogółem: 364.55 g; Cukier: 52.80 g; Tłuszcz: 53.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.07 g; Błonnik: 27.52 g; Sól: 23.23 g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-29 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Sos jarzynowy 100 ml 100g 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		Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		Potrąwaka z drobiu nt 350ml Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Pomidor b /s 100g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g			
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g			
			Kompot 250ml			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2133.43 kcal; Białko: 128.55 g; W glowodany ogółem: 316.62 g; Cukier: 68.46 g; Tłuszcz: 46.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:21.46 g; Błonnik: 26.38 g; Sól: 28.08 g

2024-03-01 pi tek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	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		Sos twarogowy 80g Alergeny : mleko		Masło 10g Alergeny : mleko	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie		Makaron z musem jabłkowym 300g 300g Alergeny : gluten, mleko, Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g	
	Pomidor b /s 100g		Kompot 250ml		Salata zielona li 35g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2242.78 kcal; Białko: 113.71 g; W glowodany ogółem: 334.98 g; Cukier: 50.54 g; Tłuszcz: 47.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:24.50 g; Błonnik: 26.14 g; Sól: 10.12 g

2024-03-02 sobota	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		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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pieczon rzymśka 100g Alergeny: jajko, gluten Spos. obróbki: pieczenie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos. obróbki: parzenie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny: gluten Spos. obróbki: gotowanie		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos. obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	banan c 150g		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
	Pomidor b /s 100g					
	Herbata 250ml					
Warto ci od ywczę: Warto energetyczna: 2207.74 kcal; Białko: 114.94 g; W glowodany ogółem: 324.08 g; Cukier: 63.92 g; Tłuszcz: 58.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.04 g; Błonnik: 28.79 g; Sól: 28.46 g						
2024-03-03 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny: mleko	Zupa makaronowa 450ml Alergeny: seler, gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny: mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	Kiełbasa drobiowa sucha. 50g		Schab duszony 150g		pol dwica wieprzowa. 50g	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g		Sałatka jarzynowa mr nt 150g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny: gluten, mleko Spos. obróbki: gotowanie		Kompot 250ml		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
Warto ci od ywczę: Warto energetyczna: 2044.78 kcal; Białko: 116.18 g; W glowodany ogółem: 312.79 g; Cukier: 68.17 g; Tłuszcz: 45.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 19.95 g; Błonnik: 23.94 g; Sól: 32.06 g						
2024-03-04 poniedziałek	Zupa mleczna z płatkami j czmiennymi 350 350ml	jabłko pieczone 150g	Sos koperkowy 100g		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Serek truskawkowy 150g 150g
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Zupa ry owa 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos. obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	
	D em 70g		Ziemniaki 300g		Pasta z drobiu i jarzyn 80g	
	Herbata 250ml		Ryba duszona 100g 100g		Sałatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
			Marchewka opruszana 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	
			Kompot 250ml			
Warto ci od ywczę: Warto energetyczna: 2060.82 kcal; Białko: 101.73 g; W glowodany ogółem: 339.66 g; Cukier: 97.39 g; Tłuszcz: 40.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 24.85 g; Błonnik: 27.21 g; Sól: 27.46 g						