

Jadłospis za okres od 2024-03-05 do 2024-03-14

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-05 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty kiszonej 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2062.73 kcal; Białko: 74.13 g; W glowodany ogółem: 276.70 g; Cukier: 31.79 g; Tłuszcz: 81.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 37.18 g; Błonnik: 28.99 g; Sól: 33.56 g						
2024-03-06 roda	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250g 250g Alergeny : gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Salceson drobiowy 70g		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Papryka 100 g 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2162.12 kcal; Białko: 100.63 g; W glowodany ogółem: 261.04 g; Cukier: 46.66 g; Tłuszcz: 83.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 38.69 g; Błonnik: 24.82 g; Sól: 9.05 g						

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-07 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Grochowa z grzankami 450g 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 koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ry p 100g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2213.97 kcal; Białko: 119.27 g; W glowodany ogółem: 295.05 g; Cukier: 33.84 g; Tłuszcz: 62.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.95 g; Błonnik: 12.89 g; Sól: 10.93 g

2024-03-08 piątek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 450ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	serek grani 150 g 150g Alergeny: mleko
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba,gluten, mleko,seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko,białko sojowe,mleko,gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.85 kcal; Białko: 90.38 g; W glowodany ogółem: 319.64 g; Cukier: 82.79 g; Tłuszcz: 59.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:31.29 g; Błonnik: 37.30 g; Sól: 36.34 g

2024-03-09 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 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		Kasza gryczana 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 100g	Serek do chleba 50g 50g  Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2075.39 kcal; Białko: 108.71 g; W glowodany ogółem: 262.88 g; Cukier: 29.50 g; Tłuszcz: 69.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.50 g; Błonnik: 38.48 g; Sól: 19.14 g

2024-03-10 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml  Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml  Alergeny: gluten, mleko,seler 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 szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g  Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 24.95 g; Sól: 32.15 g

2024-03-11 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml  Alergeny : seler, 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	
	Pasztet z drobiu 50g  Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	

1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ogórek wie y 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2098.57 kcal; Białko: 116.94 g; W glowodany ogółem: 264.91 g; Cukier: 59.02 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.86 g; Błonnik: 36.06 g; Sól: 34.06 g

2024-03-12 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Kapu niak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 450 ml 450ml Alergeny : seler, mleko,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	
	Ser ółty 60g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g  Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g  Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g  Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2153.52 kcal; Białko: 94.80 g; W glowodany ogółem: 274.98 g; Cukier: 46.98 g; Tłuszcz: 91.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:41.70 g; Błonnik: 33.80 g; Sól: 41.42 g

2024-03-13 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Salceson drobiowy 70g	D em 70g

# 1. Dieta podstawowa (1)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obrobki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obrobki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obrobki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obrobki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obrobki: gotowanie					

Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2141.31 kcal; Bialko: 97.59 g; W glowodany ogolem: 325.83 g; Cukier: 71.58 g; Tluszcz: 60.35 g; Kwasy tluszczowe nasycone:34.91 g; Bionnik: 28.98 g; Sol: 36.51 g

2024-03-14 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser topiony 50g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obrobki: duszenie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Parowki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obrobki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obrobki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obrobki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obrobki: gotowanie	

Warto ci od ywczze: Warto energetyczna: 2258.69 kcal; Bialko: 98.96 g; W glowodany ogolem: 252.78 g; Cukier: 47.63 g; Tluszcz: 94.62 g; Kwasy tluszczowe nasycone:42.35 g; Bionnik: 18.40 g; Sol: 10.88 g

Jadłospis za okres od 2024-03-05 do 2024-03-14

3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-05 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Sok pomidorowy 300g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler, mleko, gluetn Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Sałatka brokułowa 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty kiszanej 150g		Herbata b/c 250ml	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie			
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2027.88 kcal; Białko: 75.45 g; W glowodany ogółem: 262.98 g; Cukier: 30.38 g; Tłuszcz: 82.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.57 g; Błonnik: 40.83 g; Sól: 35.82 g						
2024-03-06 roda	Masło 10g Alergeny : mleko	Serek naturalny 150g 150g Alergeny : mleko	Jarzynowa z kasz jaglan 450ml Alergeny : gluten, seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny : gluten
	Salceson drobiowy 70g		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
	surówka z ogórka kiszanego k 80g Alergeny : gorczyca		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata b/c 250ml		jabłko 100g		Papryka 100 g 100g	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1938.07 kcal; Białko: 97.66 g; W glowodany ogółem: 204.37 g; Cukier: 27.94 g; Tłuszcz: 84.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:38.70 g; Błonnik: 24.94 g; Sól: 8.52 g						

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-07 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Pasztet drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ry p 100g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretko drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata b/c 250ml		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Marchewka opruszana 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2071.41 kcal; Białko: 108.59 g; W glowodany ogółem: 272.52 g; Cukier: 29.02 g; Tłuszcz: 64.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 39.05 g; Błonnik: 26.05 g; Sól: 15.21 g						
2024-03-08 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	jabłko 100g	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
	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczy ca, Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny: mleko		Buraczki b/c 150g Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek wie y 100 g 100g	
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2064.23 kcal; Białko: 100.30 g; W glowodany ogółem: 293.76 g; Cukier: 40.03 g; Tłuszcz: 65.44 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.53 g; Błonnik: 39.90 g; Sól: 39.80 g						
2024-03-09 sobota	chleb graham (3 kr) 70g	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 450ml		chleb graham (3 kr) 70g	chleb graham (2 kr) 35g 35g

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : gluten		Alergeny : seler, gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	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
	Parówki drobiowe 2 szt 100g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Papryka w 50g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 100g	Serek do chleba 50g 50g  Alergeny : mleko
	Herbata b/c 250ml		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 1980.54 kcal; Białko: 105.53 g; W glowodany ogółem: 239.01 g; Cukier: 21.73 g; Tłuszcz: 69.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.36 g; Błonnik: 39.73 g; Sól: 19.31 g						
2024-03-10 niedziela	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy b/c 150ml  Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml  Alergeny: gluten, mleko,seler 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 szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		jabłko 100g		Salatka jarzynowa mr 100g Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml  Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Herbata b/c 250ml	
			Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2054.59 kcal; Białko: 116.06 g; W glowodany ogółem: 266.37 g; Cukier: 33.72 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.56 g; Błonnik: 28.93 g; Sól: 32.29 g						
2024-03-11 poniedziałek	chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt naturalny . 150g  Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml  Alergeny : seler, 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	

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Paszтет z drobiu 50g Alergeny: gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Kielbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny: białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Ogórek wie y 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	jabłko 100g		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao b/c 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczе: Warto energetyczna: 2059.45 kcal; Białko: 117.42 g; W glowodany ogółem: 255.54 g; Cukier: 40.28 g; Tłuszcz: 70.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.90 g; Błonnik: 40.04 g; Sól: 34.05 g

2024-03-12 wtorek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Serek naturalny 150g 150g Alergeny: mleko	Selerowa z grzankam 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	
	Ser ółty 60g Alergeny: mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny: jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny: jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Szpinak 150g 150g Alergeny: mleko Spos.obróbki: duszenie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny: mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Papryka 100 g 100g		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny: gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny: mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Kompot b/c 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczе: Warto energetyczna: 2338.66 kcal; Białko: 127.00 g; W glowodany ogółem: 252.94 g; Cukier: 27.15 g; Tłuszcz: 108.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:51.97 g; Błonnik: 36.80 g; Sól: 36.38 g

2024-03-13 roda	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka bananowa b/c 150ml Alergeny: mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml Alergeny: seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	chleb graham (2 kr) 35g 35g Alergeny: gluten
	Masło 10g Alergeny: mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny: mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Masło 5 g 5g Alergeny: mleko

### 3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ogórek kiszony 50g		jablko 100g		Salceson drobiowy 70g	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat bialka sojowego Spos.obrobki: gotowanie		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obrobki: gotowanie z naparowaniem		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obrobki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g		Kompot b/c 250ml Spos.obrobki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	
	Herbata b/c 250ml					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2020.86 kcal; Bialko: 103.69 g; W glowodany ogolem: 279.97 g; Cukier: 37.52 g; Tluszcz: 64.66 g; Kwasy tluszczowe nasycone:39.30 g; Bionnik: 33.19 g; Sol: 35.58 g

2024-03-14 czwartek	chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt naturalny. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obrobki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Maslo 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obrobki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	ser topiony 50g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obrobki: duszenie		Maslo 10g Alergeny : mleko	
	Papryka 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Parowki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : bialko sojowe Spos.obrobki: gotowanie	
	Kawa zbo owa b/c 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obrobki: gotowanie		Buraczki b/c 150g Spos.obrobki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obrobki: gotowanie	
			Kompot b/c 250ml Spos.obrobki: gotowanie		Herbata b/c 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2226.99 kcal; Bialko: 102.39 g; W glowodany ogolem: 240.21 g; Cukier: 33.99 g; Tluszcz: 94.75 g; Kwasy tluszczowe nasycone:42.38 g; Bionnik: 22.68 g; Sol: 10.87 g

Jadłospis za okres od 2024-03-05 do 2024-03-14

4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-05 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluett Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Pomidor 100 g 100g		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka brokułowa 150g Alergeny : jajko,mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2032.58 kcal; Białko: 75.48 g; W glowodany ogółem: 282.45 g; Cukier: 37.97 g; Tłuszcz: 76.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:36.46 g; Błonnik: 28.79 g; Sól: 30.54 g						
2024-03-06 roda	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	Masło 10g Alergeny : mleko		Makaron z sosem bolo skim 250 g 250g Alergeny: gluten, mleko, seler Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Brokuł 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	surówka z ogórka kiszzonego k 80g Alergeny : gorczyca		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Pomidor 100 g 100g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2161.00 kcal; Białko: 113.72 g; W glowodany ogółem: 258.92 g; Cukier: 46.38 g; Tłuszcz: 78.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.17 g; Błonnik: 24.11 g; Sól: 4.77 g						

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-07 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Ma lanka truskawkowa 150ml Alergeny: mleko	Sos koperkowy 100g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny: gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny: mleko		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny: seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	Paszтет drobiowo-wieprzowy 40g 40g Alergeny: gluten, mleko, białko sojowe
	urek z jajkiem 450ml Alergeny: jajko, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Ry p 100g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny: seler, hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny: białko sojowe, gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Surówka z kapusty peki skiej o 100g		Ogórek kiszony 100 g 100g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2061.38 kcal; Białko: 108.99 g; W glowodany ogółem: 276.60 g; Cukier: 37.33 g; Tłuszcz: 61.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 36.40 g; Błonnik: 19.53 g; Sól: 15.06 g						
2024-03-08 piątek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny: gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	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
	Bułka ma lana 80g 80g Alergeny: gluten		Ziemniaki 300g Alergeny: mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny: mleko	
	Masło 10g Alergeny: mleko		Ryba po grecku 300g 300g Alergeny: ryba, gluten, mleko, seler Spos.obróbki: duszenie		pasta z jajka i szynki 80g Alergeny: jajko, białko sojowe, mleko, gorczyca, Spos.obróbki: gotowanie	
	D em 70g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Ogórek kiszony 100 g 100g	
	Herbata 250ml				Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2158.03 kcal; Białko: 88.64 g; W glowodany ogółem: 338.57 g; Cukier: 82.81 g; Tłuszcz: 61.04 g; Kwasy tłuszczowe nasycone: 32.98 g; Błonnik: 34.71 g; Sól: 40.52 g						
2024-03-09 sobota	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny: gluten	Sok pomidorowy 300g	Ogórkowa z ziemniakami 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		Kasza gryczana 80g		Masło 10g	Masło 5 g 5g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : mleko	Alergeny : mleko
	Parówki drobiowe 2 szt 100g  Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g  Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	pomidor 50g
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z selera ,marchewki i jabłka 150g Alergeny: mleko,seler		Salatka typu grecka 100g	Serek do chleba 50g 50g  Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2078.39 kcal; Białko: 108.96 g; W glowodany ogółem: 263.68 g; Cukier: 29.55 g; Tłuszcz: 69.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:34.49 g; Błonnik: 38.68 g; Sól: 17.64 g

2024-03-10 niedziela	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Kefir truskawkowy 150ml  Alergeny : mleko	Pomidorowa z ry em 450ml  Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g  Alergeny : gluten	Serek truskawkowy 150g Alergeny : mleko
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pomidor 100 g 100g		Surówka z buraka wikłowego 150g Alergeny : gorczyca		Salatka jarzynowa mr 100g  Alergeny: jajko,mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2100.29 kcal; Białko: 111.58 g; W glowodany ogółem: 284.99 g; Cukier: 56.86 g; Tłuszcz: 66.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:29.43 g; Błonnik: 24.95 g; Sól: 32.15 g

2024-03-11 poniedziałek	chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Rosół z makaronem 480ml  Alergeny : seler, 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	
	Pasztet z drobiu 50g  Alergeny : gluten ,mleko , białko sojowe		Udziec z kurczaka. 250g  Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Ogórek kiszony 50g		Surówka z marchewki i jabłka 150g Alergeny : mleko		Salatka z buraczków gotowanych 150 g 150g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Kakao. 250ml  Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2106.32 kcal; Białko: 117.09 g; W glowodany ogółem: 266.51 g; Cukier: 59.02 g; Tłuszcz: 70.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.33 g; Błonnik: 35.81 g; Sól: 34.06 g						
2024-03-12 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	Mus owocowy 100g 100g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Pieczen rzyska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z makreki i jajka 80g 80g Alergeny : jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Marchewka z groszkiem 150 g 150g Alergeny : gluten ,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salatka kalafiorowa 150 g 150g Alergeny : mleko,jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor 100 g 100g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie					
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2154.12 kcal; Białko: 92.61 g; W glowodany ogółem: 282.21 g; Cukier: 51.94 g; Tłuszcz: 84.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:37.47 g; Błonnik: 35.12 g; Sól: 31.37 g						
2024-03-13 roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Barszcz czerwony z ziemniakami 500ml 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		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Ogórek kiszony 50g		Fasolka szparagowa 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie z naparowaniem		Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 70g

## 4. Dieta łatwostrawna (2)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Galaretka drobiowa 180 g 180g Alergeny : seler,hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana 150g Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	Salata zielona li 35g				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie					

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2153.19 kcal; Białko: 111.09 g; W glowodany ogółem: 326.21 g; Cukier: 71.30 g; Tłuszcz: 54.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:33.59 g; Błonnik: 29.07 g; Sól: 35.22 g

2024-03-14 czwartek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Jogurt owocowy. 150g Alergeny : mleko	Kalafiorowa z makaronem dr 450ml Alergeny : seler,gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Ketchup 20g 20g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Kasza j czmienna 80g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb graham (3 kr) 70g Alergeny : gluten	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Pomidor 100 g 100g		Salatka typu grecka 150g		Parówki drobiowe 2 szt 100g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka marchewkowa 100g Alergeny : jajko, mleko, Spos.obróbki: gotowanie	
					Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2234.19 kcal; Białko: 104.56 g; W glowodany ogółem: 252.88 g; Cukier: 48.23 g; Tłuszcz: 88.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:39.24 g; Błonnik: 17.60 g; Sól: 6.98 g

Jadłospis za okres od 2024-03-05 do 2024-03-14

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-05 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Koperkowa z makaronem drobnym 500ml Alergeny : seler,mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona		Sos jarzynowy 100 ml 100g Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pomidor b /s 100g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Zraz 80g Alergeny : gluten, jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
			Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2064.93 kcal; Białko: 82.77 g; W glowodany ogółem: 330.10 g; Cukier: 49.25 g; Tłuszcz: 57.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.30 g; Błonnik: 28.76 g; Sól: 30.61 g						
2024-03-06 roda	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	chleb pszenny(2 k) 40g 40g Alergeny : gluten
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Makaron z sosem mi smym nt 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		jabłko 100g		Pomidor b /s 100g	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2029.72 kcal; Białko: 115.25 g; W glowodany ogółem: 299.20 g; Cukier: 55.60 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:23.43 g; Błonnik: 20.78 g; Sól: 4.88 g						
2024-03-07 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml	Ma lanka truskawkowa 150ml	Sos koperkowy 100g		chleb pszenny (4 kr) 70g	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Alergeny : mleko	Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Alergeny : gluten	
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	Szynka drobiowa 30 g 30g
	Masło 10g Alergeny : mleko		Ry p 100g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie	
	Kiełbasa krakowska 50g Alergeny : białko sojowe,gluten Spos.obróbki: parzenie		Filet z drobiu 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: gotowanie		Salata zielona li 35g	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2029.82 kcal; Białko: 106.77 g; W glowodany ogółem: 289.52 g; Cukier: 38.80 g; Tłuszcz: 48.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:28.82 g; Błonnik: 22.20 g; Sól: 10.42 g						
2024-03-08 pi tek	Mleczna z płatkami j czmiennymi 450ml Alergeny : gluten , mleko Spos.obróbki: gotowanie	banan c 150g	Krupnik z ziemniakami 500ml Alergeny : gluten,seler, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	serek grani 150 g 150g Alergeny : mleko
	Butka ma lana 80g 80g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	D em 70g		Ryba w jarzynie 300g 300g Alergeny : seler, ryba Spos.obróbki: gotowanie		Masło 10g Alergeny : mleko	
	Herbata 250ml		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	
			Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g Spos.obróbki: pieczenie	
					Herbata 250ml	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2270.37 kcal; Białko: 99.94 g; W glowodany ogółem: 392.43 g; Cukier: 104.90 g; Tłuszcz: 47.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.45 g; Błonnik: 39.21 g; Sól: 40.49 g						
2024-03-09 sobota	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g	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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Szynka drobiowa 50 g 50g		Gulasz z mi sa drobiowego 150 g 150g Alergeny : gluten,mleko Spos.obróbki: duszenie		Salata zielona li 35g	pomidor 50g
	Pomidor b /s 100g		Marchewka opruszana 150g Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2027.94 kcal; Białko: 108.86 g; W glowodany ogółem: 332.17 g; Cukier: 39.92 g; Tłuszcz: 44.08 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:25.74 g; Błonnik: 33.93 g; Sól: 46.90 g

2024-03-10 niedziela	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Kefir truskawkowy 150ml Alergeny : mleko	Zupa ry owa 450ml 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		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		pol dwica wieprzowa. 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzona	
	Pasta z twarogu i szynki 80g Alergeny : białko sojowe,mleko		Schab duszony 150g Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka jarzynowa mr nt 100g Alergeny : mleko,seler, jajko Spos.obróbki: gotowanie	
	Pomidor b /s 100g		Buraczki 150g Spos.obróbki: gotowanie		Herbata 250ml	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2051.80 kcal; Białko: 121.13 g; W glowodany ogółem: 307.02 g; Cukier: 66.32 g; Tłuszcz: 47.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:18.55 g; Błonnik: 23.26 g; Sól: 30.37 g

2024-03-11 poniedziałek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g 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		Kiełbasa krakowska drobiowa 50g Alergeny : białko sojowe Spos.obróbki: parzenie	
	Pasta z drobiu i jarzyn 80g Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie		Udziec z kurczaka. 250g Spos.obróbki: gotowanie		Salatka z buraczków gotowanych nt 150 g 150g	
	jabłko pieczone 150g		Marchewka opruszana 150g		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml	

5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
	Spos.obróbki: pieczenie		Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie			
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2057.16 kcal; Białko: 137.49 g; W glowodany ogółem: 303.71 g; Cukier: 62.32 g; Tłuszcz: 40.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:13.00 g; Błonnik: 29.72 g; Sól: 27.07 g						
2024-03-12 wtorek	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Mus owocowy 100g 100g	Selerowa z grzankam 450ml Alergeny : seler, mleko, gluten Spos.obróbki: gotowanie		Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Mus owocowy 100g 100g
	Szynka drobiowa 30 g 30g		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	
	Serek niadaniowy, 100g Alergeny : mleko		Pieczen rzymska 100g Alergeny : jajko,gluten Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z miruny i jarzyn 80g Alergeny : gluten, Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g		Szpinak 150g 150g Alergeny : mleko Spos.obróbki: duszenie		Pomidor b /s 100g	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2159.16 kcal; Białko: 101.66 g; W glowodany ogółem: 339.39 g; Cukier: 75.72 g; Tłuszcz: 54.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:19.44 g; Błonnik: 36.10 g; Sól: 30.91 g						
2024-03-13roda	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Ma lanka bananowa 150ml Alergeny : mleko	Zupa ziemniaczana 500ml 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
	Masło 10g Alergeny : mleko		Pierogi leniwe 200g Alergeny : mleko,gluten,jajko, Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten	Masło 5 g 5g Alergeny : mleko
	Galaretka drobiowa d 180g 180g Alergeny : hydrolizat białka sojowego Spos.obróbki: gotowanie		jabłko pieczone 150g  Spos.obróbki: pieczenie		Pasta z drobiu i jarzyn 80g  Alergeny : gluten Spos.obróbki: gotowanie	D em 70g
	Salata zielona li 35g		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie		Salatka ziemniaczana nt 150g Alergeny : jajko,seler Spos.obróbki: gotowanie	
	Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie				Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2261.76 kcal; Białko: 117.06 g; W glowodany ogółem: 352.11 g; Cukier: 77.76 g; Tłuszcz: 43.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:26.18 g; Błonnik: 23.05 g; Sól: 30.21 g						

## 5. Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3)

Data	niadanie	Drugie niadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-14 czwartek	Zupa mleczna z kasz mann 250 250ml Alergeny : mleko,gluten Spos.obróbki: gotowanie	Jogurt owocowy. 150g  Alergeny : mleko	Zupa makaronowa dr 450ml  Alergeny: gluten, mleko,seler Spos.obróbki: gotowanie		chleb pszenny (4 kr) 70g  Alergeny : gluten	Chleb chrupki(3 k) 20g 50g
	chleb pszenny (4 kr) 70g Alergeny : gluten		Ziemniaki 300g Alergeny : mleko Spos.obróbki: gotowanie		Szynka drobiowa 50 g 50g	Serek do chleba 50g 50g Alergeny : mleko
	Serek niadaniowy, 100g  Alergeny : mleko		Schab duszony 150g  Alergeny : mleko, gluten Spos.obróbki: duszenie		Salatka marchewkowa nt 100g  Alergeny : jajko, mleko Spos.obróbki: gotowanie	
	banan c 150g		Buraczki 150g  Spos.obróbki: gotowanie		Herbata z syropem o smaku cytrynowym 250ml Spos.obróbki: gotowanie	
	Kawa zbo owa 250ml Alergeny : gluten, mleko Spos.obróbki: gotowanie		Kompot 250ml Spos.obróbki: gotowanie			

Warto ci od ywczce: Warto energetyczna: 2117.28 kcal; Białko: 108.95 g; W glowodany ogółem: 318.41 g; Cukier: 76.40 g; Tłuszcz: 56.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone:27.83 g; Błonnik: 23.80 g; Sól: 26.82 g